





# Edi TAO

## L'âme féminine du TAO.



*A l'aube de l'hiver et de l'intériorité que suggère ce cycle, tout en poursuivant l'idée de dossiers à thème, il nous a semblé naturel de répondre après "le TAO métissé", au désir et à l'envie d'écouter ce que des femmes ont à nous témoigner de l'empreinte du TAO dans leur vie.*

*Donner ou laisser la parole à cinq femmes, est à la fois beaucoup et bien peu. Allions-nous déplaire ? Prendrions-nous ce risque ? Néanmoins notre intuition nous confirma qu'après des millénaires de paroles d'hommes, ce chiffre symbolique semblait être un minimum pour rééquilibrer et harmoniser la voie que nous suivons et les voix que nous entendons...*

*Toutefois loin d'un féminisme extrême, je pense que Nous, les femmes, devons faire preuve d'une vigilance vis-à-vis de nous-mêmes et des autres femmes afin d'affirmer notre féminité aussi insaisissable que le Tao et encore enfouie sous le désir de l'Autre, ces hommes reconnus, aimés et désirés...*

*Que l'on soit homme ou femme, l'âme reste un mot, un son féminin qui nous guide vers une aspiration d'intériorité féminine. C'est pourquoi ce dossier "Femmes du TAO" est en réalité une invitation à révéler la profondeur de notre âme.*

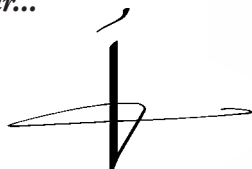
*Alors, en attendant d'entendre un jour prochain, une voix de femme d'éveil s'élever et émaner de sa source pour laisser son empreinte dans l'histoire des arts énergétiques...*

*En attendant donc cette femme, je vous propose de découvrir un homme donnant naissance à une voie et "oui", la voie de "Sarbacana". Il nous ramène du fin fond de notre enfance, la mémoire d'un jeu, devenu voie d'éveil.*

*Une femme d'éveil ne crée pas de méthode et ce, simplement parce qu'elle porte dans sa chair, au plus profond de ses cellules, la mémoire de l'humanité et de son devenir...*

**IMANOU**

*Directrice artistique*



## Sommaire

### WING CHUN & WING TSUN

Créée par une femme, Ng Mui, la "Boxe du Printemps Radieux" est l'un des arts martiaux chinois les plus pratiqués dans le monde.

**Découvrir les descendants de Printemps Radieux p. 58**



### ACUPUNCTURE ET PSYCHOLOGIE

Découvrez l'existence d'une "psychologie" dans la Médecine Traditionnelle Chinoise. Les rêves sont aussi un champ de vie où s'interpénètrent les énergies Yin/Yang...

**Percevoir la psychologie de vos organes p. 32**



### SARBACANA

Comment une nouvelle voie naît à partir d'un outil ancestral, la sarbacane, mais en y intégrant un travail de conscience et de souffle.

**Naissance d'une voie p. 73**



### Dossier spécial "Femmes du TAO"

Une voyageuse du Tao p. 4  
La Messagère de l'Orient p. 9  
Être une femme chinoise p. 14  
L'âme d'une fédération p. 34  
Une aventurière extrême p. 39

Infos Tao p. 18  
Tao Internet p. 30  
Bande dessinée (koan) p. 32  
Média Tao p. 43

Tao santé  
Acupuncture & psychologie p. 44

Lao Zi contre Descartes p. 47  
Massages d'hiver p. 48

Science Philo Tao p. 53  
La trame du TAO

Projo club : Artao p. 64

Secrets du Vieux Maître  
Le sourire intérieur p. 67

Graines de Tao en Belgique  
La pensée dans le Tai Ji p. 73

Abonnement p. 78  
Espace Boutique p. 52 & 82  
Carnet d'adresses p. 80



# Femmes du TAO



Le TAO est une Voie au sein de laquelle les femmes peuvent affirmer leurs qualités Yin en toute sérénité.

L'expérience cyclique du corps féminin baigne naturellement dans un champ de sensibilité où la danse du Yin/Yang se vit au quotidien sans action extraordinaire...





## Femmes du TAO

# UNE VOYAGEUSE SUR LES TRACES

# DU TAO



**En embrassant les arts taoïstes, Katy Barcelo a uni en elle son aspiration vers une quête intérieure et sa passion des voyages extérieurs...**





Propos recueillis par Manikoth Vongmany,  
chercheur en anthropologie des techniques énergétiques et de  
développement personnel



Ouverture du Tao lu des 108 mouvements de l'école Fa Tai Chi

L'itinéraire de Katy Barcelo illustre justement cette complémentarité alchimique des énergies Yin/Yang puisque deux hommes influencent actuellement sa quête intérieure. Il était important pour nous d'ouvrir ce dossier par une Française afin que la substance dynamique du TAO continue à manifester sa dimension métissée aujourd'hui. Un épanouissement garanti.

- **New Génération TAO** : Katy, peux-tu nous raconter à quel moment a démarré ta recherche et comment as-tu matérialisé ce choix de vivre à fond ton aspiration vers "quelque chose de spirituel" ?

- **Katy Barcelo** : Je suis née en 1960 en **Sologne** dans le Pays de la Loire et ses châteaux. Aussi loin que je puisse remonter dans mes souvenirs, j'ai toujours été animée d'une soif de connaissances, de liberté et d'absolu avec tous les revers et difficultés que cela génère. J'éprouvais une attirance immense pour l'**Orient**, en particulier l'Inde et le Tibet. Ma passion était la lecture dans laquelle je cherchais des réponses à mes nombreuses interrogations. Passé 18 ans, je suis partie dans le Sud poussée par l'appel du Soleil, le goût de l'aventure et du voyage. Le "hasard" m'a conduite à **Toulouse** qu'on appelait aussi "la porte du ciel" en raison de l'industrie aéronautique présente. D'ailleurs à cette époque, j'étais

passionnée d'astrologie, celle-ci représentait pour moi une façon de se comprendre en se reliant à l'univers qui nous entoure. Je m'adonnais aussi à la mythologie...

- **N.G.T.** : L'ambiance toulousaine serait-elle plus favorable pour s'épanouir dans une quête intérieure ? Ou as-tu plutôt trouvé des réponses dans des voyages vers d'autres horizons ?

- **K.B.** : L'arrivée ne fut pas tel un rêve! Au contraire, c'était l'inconnu et la solitude a été difficile. Et puis j'avais trop envie de bouger. J'ai alors voyagé dans quelques pays d'Europe. Au bout de quelques années, cette vie de bohème a commencé à me peser et hélas je n'avais pas réussi à partir pour l'Orient (**Ô - RIANT** mythique sur lequel j'avais projeté tant d'imaginaire) et les questions étaient toujours là, vibrantes.

*Si ces voyages extérieurs m'avaient enrichie sur un certain plan, ils ne m'avaient cependant pas apporté de réponses, de ces réponses qui calment, apaisent et apportent du sens.*



Qinna : Saisie et luxation





Zhang Quan. Posture dite "Embrasser l'Arbre".

De retour sur Toulouse en 1983 à l'âge de 23 ans, j'ai décidé d'entreprendre une pratique physique qui pouvait véhiculer une dimension intérieure et apporter des éléments de développement personnel. J'ai alors découvert une association qui proposait des cours de gymnastique chinoise.

Et c'est là que j'ai rencontré un authentique homme du TAO, **William Arnaud**. Les cours débutaient sur le **Fa Chuan**, une sorte de danse qu'il avait codifiée, symbolisant l'ouverture d'une fleur au soleil. Ensuite passé ce temps d'expression, nous abordions divers sujets qui tenaient à cœur au petit groupe que nous étions : le sens de l'existence, la mort, le temps, la liberté, le déterminisme, etc. Autant de sujets qui me passionnaient ! C'est là que j'ai

véritablement commencé à entendre parler du TAO, du Yin/Yang et de toute la métaphysique sous-tendant ces termes qui sont en fait des substances vivantes.

- **N.G.T.** : Une rencontre capitale...

- **K.B.** : Cette rencontre après toutes ces années interminables fut une bouffée d'oxygène, un océan de fraîcheur. Il était temps ! Je fus d'ailleurs préparée par un rêve à cette rencontre. Rêve annonciateur, rêve prémonitoire qu'il peut arriver à chacun de faire et qui à l'époque m'avait laissé un parfum de grande joie. Les rêves dans de nombreuses cultures sont phares !

- **N.G.T.** : William Arnaud est devenu alors un peu ton maître, ce guide que tu espérais rencontrer ?

- **K.B.** : Tout à fait, Maître et Ami. J'éprouve beaucoup de respect pour les

*Mes débuts furent assez drôles, je me voyais empotée et mal à l'aise dans mon corps, manque de coordination, d'équilibre, de tonicité. Et puis le dé clic s'est fait !*

recherches et travaux qu'il a effectués avec honnêteté depuis près de 50 ans, ainsi qu'une profonde gratitude pour m'avoir livré avec autant de générosité le fruit de ses découvertes si intimement reliées à la Vie, donnant des clefs pour une vie simple et sincère...

- **N.G.T.** : Étant donné que tu es également une pratiquante passionnée de Tāi Ji Quan, peux-tu nous dire quelles sont les motivations qui t'ont amenée aux arts martiaux ?

- **K.B.** : 9 mois après cette rencontre, j'ai rencontré à ces séminaires **Jean Jacques Galinier** qui est devenu mon Ami et Compagnon. Jean Jacques était en plein dans les Arts Martiaux depuis tout gamin. Attiré par la Chine et sa philosophie, il souhaitait approfondir sa recherche dans un travail sur soi qu'il ne trouvait pas dans sa pratique. Jean Jacques m'a apporté sa fraîcheur, sa spontanéité, le mouvement et la hardiesse. Il a une joie de vivre communicative.

Initiée par Jean-Jacques, Je me suis adonnée au Tae Kwon Do, au Tang Shu Tao et enfin au Tāi Ji Quan. J'anime désormais des ateliers de Tāi Ji Quan qui est toujours pour moi au fil de sa découverte un enrichissement ininterrompu. C'est en quelque sorte une concrétisation, une expérimentation à travers le corps de principes fondamentaux métaphysiques tels que l'enracinement, la mobilité, l'adaptation, la présence et vigilance tranquilles. Avec le Tāi Ji Quan,





*Katy & Jean Jacques jouent au Tui Shou, la poussée des mains*

tous les principes que je découvrais dans ma recherche intérieure prenaient ici, forme et vécu.

- **N.G.T.** : Arrives-tu à vivre professionnellement de ta passion ?

- **K.B.** : En 94, je me suis installée **Tarologue-Astrologue** mais comme j'étais peu portée sur l'aspect divinatoire, moins de deux ans après, je pliais boutique. J'orientais mes consultations vers un développement personnel, une philosophie à sens pratique qui favorisent des compréhensions permettant de mieux vivre, déstresser, d'avoir moins peur de s'ouvrir à l'existence en m'appuyant sur l'enseignement reçu.

Quel que soit le domaine, rien n'est naturellement acquis. On se brûle, on doute, on avance pas à pas et puis de temps en temps des limites reculent, des murs tombent, des protections s'évanouissent et le goût et la saveur simples de ce qui est, peuvent alors se manifester comme en plein jour.

- **N.G.T.** : D'après ce que m'a raconté Jean-Jacques, cette région du Sud-Ouest a une histoire bien particulière, avec l'épopée Cathare...

- **K.B.** : J'ai découvert cette histoire

*On perçoit  
avec une intensité accrue  
que tout peut s'arrêter  
d'un instant à l'autre.*

passionnante reliée à travers les âges au **Tao primitif** avec W. Arnaud. Ceux qu'on appelle improprement **Cathares**, sont en fait des **Albans** ou manichéopythagoriciens, installés depuis le **4ème siècle en Occitanie**. Les orientaux étaient parmi nous depuis des siècles. Ce qui est important, c'est surtout le courant d'esprit qui animait ces communautés ; courant **Gnostique** par excellence. Leur credo passait par une recherche individuelle hors religions, administrations, églises et dogmes qui asservissent l'homme en le rendant dépendant de systèmes extérieurs et distillent la culpabilité, mère de toutes les angoisses. Le **Tarot de l'Etoile** est le trésor si convoité des **Albans brûlés à Montségur**. Ce traité élaboré en images (**Arcanes**), pour échapper à l'Inquisition, est positionné sur les principes du "**Yi Jing ancien**"(1) en explicitant les lois et

fonctionnements naturels qui animent l'homme. Ce **Yi Jing** a été le pivot central des communautés manichéennes installées en Chine et dans toute l'Eurasie pendant 1000 ans.



*Mouvement de Ba Gua Zhang du Tang Shu Tao*





- **N.G.T.** : Et ce rêve de partir en Orient finalement, qu'en est-il ? Un rêve réalisé ?

- **K.B.** : Eh bien, oui ! Nous sommes partis en **Inde, en été 97**. L'Inde est un pays d'odeurs, de couleurs, de différences, c'est un pays de paradoxes où les extrêmes se côtoient. Il est difficile de résumer en quelques mots un voyage dans un pays aussi différent. Il a amplifié mon envie de vivre et généré de fortes prises de conscience. En particulier en ce qui concerne la mort. Là bas c'est la première chose qui m'a saisie à la gorge. Pour des occidentaux aseptisés comme nous le sommes, beaucoup de choses représentent un danger.

Ici aussi, bien sûr, mais l'intensité n'est pas la même car nous vivons bien souvent anesthésiés. On a tendance à se croire immortels et ainsi repousser le temps de vivre à plus tard. Autant de justifications, de comportements protecteurs qui ne sont que mensonges, évitements de faire face à nos questionnements essentiels.

Une autre chose m'a frappée : c'est le contraste avec nos pays lancés dans la course contre-la-montre, notre impatience pour avoir tout, tout de suite et l'insatisfaction permanente. Là-bas on peut attendre des heures pour la moindre formalité. Attendre le bus, le train et... avec le sourire. La vie ne s'arrête pas pour autant. Le foisonnement de celle-ci continue avec notre participation ou sans nous. On est constamment amenés à lâcher-prise dans la moindre action et même le temps ne s'écoule plus de la même façon, il s'étire à l'infini. Evidemment, tout ceci est transposable n'importe où, le voyage avant d'être extérieur est un cheminement intérieur...

- **N.G.T.** : Qu'est-ce que t'apporte le TAO dans la vie quotidienne ?



*Tai Ji à l'épée : le cheval se cabre devant le serpent*

- **K.B.** : Le Tao est un Art de vivre dans le vivant de tous les jours. Une très vieille phrase chinoise dit **"Un Yin, un Yang, c'est le TAO"**. Le Tao, c'est deux forces en présence, Yin/Yang, ou principe féminin & principe masculin. Ce sont les deux bouts ou les deux faces de la pièce de théâtre qu'est la Vie, qui peuvent nous aider à nous mettre debout, la tête du côté des étoiles, et les pieds enracinés dans la terre.

Comprendre et intégrer que nous sommes aussi ombre et lumière, et laisser à chacun sa place, voilà qui peut nous aider à distancier avec cette dualité que nous ressentons au profit d'un dualisme qui n'exclut pas mais reconnaît à chacun sa nature et sa place comme l'essence et l'existence, le corps et l'esprit, le jour et la nuit.

Et surtout c'est l'humour et la spontanéité qui caractérisent le TAO. On a trop tendance à se prendre au sérieux, à prendre notre image, sa valorisation, notre position sociale, pour notre être véritable. Adaptation, fluidité et cependant force dans l'ancrage comme le roseau, des qualités qui s'apparentent au Tai Ji. Certains nomment d'ailleurs celui-ci la danse du Tao.

*Le Tao est  
un Art de  
vivre dans  
le vivant de  
tous les jours.*

- **N.G.T.** : Enfin où le Tao et l'humour vont-ils t'emmener ? Un autre voyage initiatique ?

- **K.B.** : Nous aimerions aller en Chine via le Tibet, dans les provinces du Yunnan et du Sichuan où vivent beaucoup d'ethnies minoritaires qui, selon

les recherches que fait Jean Jacques pour son livre sur le Tai Ji Quan, ont beaucoup apporté à la Chine. Ensuite, je termine un livre, un conte initiatique qui s'appelle **"Océane, la fille du TAO"**. Mais ce n'est pas une autobiographie ! (rires)

**M.V.**

**Photos d'Alexis LOPEZ**

(1) Pour approfondir cette question d'un ancien "Yi Jing d'avant le Ciel", nous vous renvoyons à l'ouvrage de W. Arnaud, *Du Yi King au Tarot des Hérétiques* aux éditions Trismégiste.

**Katy Barcelo & Jean-Jacques Galinier organisent des stages de "TAO ou connaissance de soi". Rens. : Arts Martiaux Bio Contact, 94 rue de Bordebasse - 31700 Blagnac - Tél : 05 61 71 24 87**



# Femmes du TAO

Propos recueillis par  
Laurence Cortadellas,  
enseignante spécialisée dans le Qi Gong  
pour enfants à l'association  
"Les Temps du Corps"



## LA MESSAGÈRE DE L'ORIENT

Entraînée par un destin qu'elle n'avait pas choisi, Ke Wen découvrit la richesse et la profondeur de sa culture millénaire. De cette rencontre avec sa propre tradition chinoise, elle choisit d'en faire une vocation. Celle d'une femme entre deux cultures qui exprime sa passion à partager sans modération...





- **N.G.T.** : Ke Wen, peux-tu nous évoquer des moments importants de ton enfance baignée dans la société chinoise ?  
 - **K.W.** : J'ai grandi dans une famille de lettrés. Mon père a participé à la libération de la Chine par l'armée populaire. Il faisait partie de la génération du Parti Communiste. Quand la nouvelle Chine a été fondée en 1949, il est devenu directeur du département de l'éducation de la région de Zunyi dans la province de Guizhou. Ma mère est diplômée du département de chimie de l'université de Guizhou. C'est ainsi que mes parents se sont connus, aimés, et qu'ils ont fondé une famille avec deux garçons et une fille, née le 26 juin 1966...

Malgré l'influence du communisme, j'ai reçu une éducation confucéenne traditionnelle plutôt sévère : Moralité, vertu, respect, responsabilité individuelle. Durant toute mon enfance, j'ai entendu mes parents nous répéter que chaque être réalise sa vie en fonction de ses efforts, qu'il ne faut pas subir les événements, que l'on porte en soi les moyens de forger son propre destin. Cette éducation m'a donné beaucoup de force intérieure pour réaliser ce que je fais aujourd'hui en France.

- **N.G.T.** : Pourquoi as-tu choisi d'entrer en relation avec la culture française ?  
 - **K.W.** : À partir de 6 ans, j'ai commencé la danse chinoise et j'ai participé à plusieurs spectacles. J'ai passé mon bac à 16 ans puis j'ai décidé de suivre des études de littérature Française et de philosophie à l'Université du Yunnan à Kunming. J'étais douée pour les langues, particulièrement en Anglais. En Chine on dit du Français que c'est la plus belle langue du monde. Je l'avais déjà étudiée en primaire et j'aimais beaucoup la langue de Victor Hugo, de Rousseau, de Balzac. Et puis Paris, c'était pour moi le temple de la culture Occidentale, ça me fascinait ! J'adorais la poésie, encore aujourd'hui. J'ai lu tout Baudelaire, Lamartine, j'aimais aussi beaucoup Marguerite Duras.

- **N.G.T.** : Et ensuite ?  
 - **K.W.** : Au bout de 4 ans, j'ai eu ma licence de lettres Françaises. Durant la

même période, j'ai commencé à pratiquer les arts martiaux internes : Xing Yi, Bagua Zhang, Tai Ji Quan. Ensuite, après mes études, j'étais comme beaucoup de jeunes chinoises, pleine de rêves pour réaliser ma vie, mais j'avais envie de me détacher des traditions. J'étais une jeune fille moderne qui désirait se lancer dans la communication, les affaires : Je faisais partie de cette nouvelle génération résolument tournée vers l'avenir. Mais en Chine à cette époque, on ne choisissait pas son travail, il nous était imposé...

*Pour moi, le corps relié  
 à l'esprit exprime  
 l'harmonie de l'être  
 profond dans toute son  
 authenticité, sa vérité  
 et sa beauté.*



*Wen à 20 ans s'éveille...*

À l'âge de 20 ans, à la fin de mes études, j'ai été sélectionnée pour devenir interprète à l'institut de médecine du Yunnan. Exactement le contraire de ce que je voulais faire ! j'étais très éloignée de la médecine traditionnelle, cela ne m'intéressait absolument pas ! J'ai dû suivre un cursus de 3 ans de formation en M.T.C., pour pouvoir travailler à l'institut, avec des médecins chinois et français dans le cadre d'échanges culturels entre les deux pays. C'était comme une punition ! Il a fallu accepter cette réalité, et essayer de transformer cette épreuve en quelque chose de positif. Chacun trace sa vie selon son expérience, mais cela demande de gros efforts.



*Echange d'énergies avec Maître Zhang Guang De*





En 1994 à la Réunion, "le phénix fait son nid"

Finalement, au bout de 2 ans d'études, est née petit à petit une passion pour ces notions du corps, du ciel, de la terre, de l'homme, et ma vision a changé. En 1988, 2 groupes de médecins français sont venus à l'institut pour des échanges très intéressants. Pour moi cela a été comme une révélation, j'ai découvert le plaisir de partager avec eux ce réservoir immense que contient la tradition Chinoise et qui s'est perpétué depuis des siècles jusqu'à aujourd'hui. Depuis le début de ma formation en M.T.C, je m'étais également mise à l'étude du Qi Gong, je me suis plongée dans cet océan de culture avec tout mon corps. Une passion est née, à travers cette pratique du Qi Gong et le Tai Ji Quan car pour moi, le corps relié à l'esprit exprime l'harmonie de l'être profond dans toute son authenticité, sa vérité et sa beauté.

- N.G.T.: Quelles sont les personnes qui ont marqué de leur empreinte ta philosophie de la vie ?

- K.W.: A l'époque de mes études à Kunming, je me souviens particulièrement de deux vieux maîtres qui m'ont marquée par leur sagesse et leur gentillesse : M. SA Cuo Zen, décédé à l'âge de 92 ans et M. HE Fu Sheng, 88 ans, qui est encore vivant. Ils ont trouvé le chemin de leur vie en travaillant patiemment leur corps toute leur vie. Il y avait en eux une grande sagesse et, dans chacun de leur geste se lisait la profondeur de leur cœur. Et puis il y a eu la rencontre avec Maître ZHANG Cuang De, créateur du Dao Yin Yangsheng Gong (Cf Génération Tao n°2) que j'ai connu plus tard, avec qui j'ai beaucoup appris et évolué : C'est un maître qui sait partager sa connaissance avec le cœur.

- N.G.T. : Tout à l'heure, tu nous a parlé de ta passion pour la danse chinoise. Quelles sont selon toi les différences et les similitudes entre la danse chinoise et la danse occidentale ?

-K.W. : La danse occidentale, le ballet, l'opéra, c'est extraordinaire; c'est un sacrifice de son corps, une souffrance. Dans la danse classique, la spontanéité du corps est très dominée par la technique. Par exemple Sylvie Guillem, c'est une beauté fabuleuse, c'est un rêve, mais ça n'est pas proche de la vie. Quant à la

danse contemporaine, le corps des danseurs est parfait, mais le mouvement est heurté, souvent violent. Je pense que les danseuses indiennes ou chinoises, bougent plus avec leur âme, dans une certaine harmonie du corps et de l'esprit, Dans les danses orientales, on est proche de la vie, ce qui permet de conserver une souplesse dans l'expression : la manifestation est sacrée et naturelle.

- N.G.T. : Étant donné tes goûts pour la poésie et l'esthétique, comment abordes-tu la pratique du Qi Gong ?

- K.W.: Avant chaque cours, je me prépare, quels que soient mon humeur et mes préoccupations, j'y mets toute mon âme, sinon le geste devient répétitif et n'a plus de sens.

*Dans chaque geste, je dois pouvoir exprimer ma philosophie de la vie, chacun de mes mouvements doit être porteur de poésie, d'information profonde et pas seulement d'une forme. C'est comme une danse sacrée...*

*Je veux  
donner  
quelque  
chose qui  
vient du  
fond de moi  
à chaque  
cours.*

Photo (couverture)  
de Guillaume  
PONTAY.







*“La voix du TAO,  
c’est une voie  
d’évolution,  
d’adaptation et de  
transformation”*



- **N.G.T.** : Quelles sont les différences dans la manière de pratiquer les arts énergétiques en Chine et en France ?

- **K.W.** : C’est une question très intéressante à laquelle j’aimerais donner des éléments de réponse d’après mon vécu. La culture, la tradition, la façon de penser et de vivre sont différentes en Chine et en France. L’enseignement doit refléter cette différence. La culture du corps est en effet imprégnée dans la pensée chinoise. Pour un Chinois, le travail énergétique est naturel, relié à sa santé. La bonne intention s’installe avant même que le corps soit construit par la pratique. Le matin, beaucoup de Chinois se lèvent pour pratiquer le Qi Gong, le Tāi Ji Quan ou la danse dans les parcs. Certains n’exécutent pas correctement les mouvements : ils ne sont ni enracinés, ni équilibrés et ni harmonieux, mais l’esprit et l’intention sont présents ! Ils ont confiance en ce qu’ils font, persuadés que cela leur apporte santé et force. C’est au fil des répétitions qu’ils améliorent leurs formes et mouvements.

- **N.G.T.** : Et en France ?

- **K.W.** : Les Français essaient de comprendre les choses dans leur profondeur même si le corps n’y trouve pas toujours son expression naturelle. En France, les gens ne possèdent pas cette même connaissance du corps, il faut leur faire sentir par une pédagogie appropriée. Le corps, entité subtile et délicate, est le soutien de l’esprit relié avec le Ciel, la Terre et tout notre entourage. Donc, tout le travail des arts énergétiques consiste à régulariser la vie intérieure du corps afin d’ouvrir sa sensibilité aux échanges qu’il entretient avec tout ce qui l’entoure : la nature, les autres, le travail, la famille, les ancêtres, etc.

Un bon enseignant est celui qui sait créer un vase communicant entre les deux cultures. Etant chinoise, j’ai envie de dire que nous ne sommes pas là pour imposer notre culture et j’insiste sur le sens du partage.

Je remercie ainsi beaucoup mes élèves, particulièrement mes élèves de l’école de formation, avec qui j’ai beaucoup évolué et développé une relation riche d’échanges de nos différences.

- **N.G.T.** : En quel sens ta manière d’enseigner a-t-elle évolué en vivant parmi nous ?



*Wen dans ses 20 printemps à Kunming (Chine)*

- **K.W.** : Par exemple, les Chinois apprennent à pratiquer le Qi Gong et le Tāi Ji Quan dans la répétition des formes. Le professeur ne parle presque pas et chacun trouve sa propre sensation dans le silence. En France, la pédagogie n’est pas la même car on a besoin de parler pour faire comprendre le principe et l’esprit de la pratique.





*Lao Gong (la paume des mains) : Wen capte l'énergie de la nature*

Dans les arts externes, on a davantage une image visuelle du mouvement : Le corps lui-même manifeste déjà l'union du Yi ("intention, esprit"), du Qi ("énergie") et du Li ("la force interne"). Pour les arts internes, il faut d'abord trouver la sensation profonde et l'exprimer ensuite dans le corps : c'est plus difficile et donc la parole comme outil pédagogique devient plus importante. La parole est une manifestation de l'esprit, c'est un outil très fort de la communication.

*“Exprimer sa pensée par les paroles” devient progressivement “exprimer sa pensée par le corps”...*

C'est un long chemin que je poursuis avec tout mon cœur. Étant une enseignante chinoise vivant en France, je m'efforce constamment de perfectionner mon français pour mieux communiquer et transmettre cette profondeur et cette subtilité de la relation corps-esprit à mes amis français. La voie de l'énergie est une voie de l'infini, la profondeur et la dimension sont sans limite comme la vie, l'espace et l'univers.

- N.G.T. : Pour conclure, quels sont tes futurs projets ?

- K.W.: Depuis 6 ans, moi, mon mari Dominique et mes amis avons beaucoup travaillé pour développer l'énergétique chinoise, faire connaître le Qi Gong en créant des événements comme les Journées Nationales à la pagode de Vincennes, l'école de formation, les cours, etc. Nous avons également participé à la création d'une grande fédération (FTCCCQ) qui vient d'obtenir

l'agrément ministériel pour les arts martiaux chinois internes et énergétiques. Nous en sommes très heureux !

Mais je crois que ce qui manque à Paris, c'est un "Centre de l'énergétique et de l'art chinois", où l'on trouverait des pratiques martiales et thérapeutiques, mais aussi les diverses formes d'expression artistique reliées à l'énergie comme la calligraphie, le chant, la danse, la peinture, la musique. C'est vraiment ce que j'ai envie de faire très bientôt ! Un endroit où l'on trouve une multitude de pratiques et d'activités culturelles, un salon de thé, des conférences régulières, des discussions et des échanges entre pratiquants. Oui c'est ça ! Un centre d'échanges et de rencontres culturels !

- N.G.T. : Et le projet d'avoir des enfants ?

- K.W. : Pour le moment, non. Mais il y a l'importance de la continuité et puis c'est vrai que j'ai un mari occidental, et que ça serait beau de donner naissance à des enfants qui puissent capter les deux cultures. On verra !



*Communiquer le Qi du ciel avec le Qi de la terre*

L.C.

**Photos de  
Guillaume  
PONTAY &  
Michel  
FOUAN**

\* Pour tous renseignements concernant les activités de Wen, les Temps du Corps  
tél : 01 47 25 79 14  
fax : 01 47 21 44 24



# ÊTRE UNE FEMME CHINOISE



Bien que le pôle  
féminin (Yin)  
soit valorisé  
dans la culture  
énergétique  
taoïste, la femme  
chinoise subit  
depuis près de 2000 ans  
les valeurs d'une société patriarcale  
influencée par le confucianisme.





Par **SUN Wendi**,  
spécialiste de Civilisation chinoise  
et enseignante à l'Académie TIAN LONG.



Wendi (à gauche) avec une amie en tenue très décontractée

Un jour de neuvième lune, dans le port de New York, lorsqu'un Chinois découvrit une statue de femme exposée en plein air faisant l'objet d'admiration de la part des passants, il ne trouva rien de plus saugrenu que cette observation des mœurs occidentales : Une femme nue exposée au grand jour et en public ! Tout son système de valeurs se trouva alors ébranlé, offensé par cette figure à la fois scandaleuse, grossière et barbare. Bref, un sentiment de rejet traversa subitement son être ! Quelle honte ! Ces Américains auraient-ils perdu la face !!!

Par la suite, quand il apprit que cette statue représente non pas une femme comme les autres, mais la Liberté, il devint encore plus stupéfait. Pourquoi la Liberté est-elle figurée par une femme et qu'est-ce que cette femme a à voir avec des valeurs nobles comme la victoire, la droiture et la paix ? Les valeurs occidentales lui parurent alors curieuses et drôles. Devant cette évidence, il finit par esquiver un sourire et se retourna vers sa femme discrète, dont les yeux étaient apparemment rivés sur l'immensité des

tours. Sentant la demande de son mari, elle tourna sa face vers lui et lui renvoya délicatement son sourire... Attention féminine qui permet à l'homme de se rassurer sur le bien-fondé de son système de valeurs chinoises...

### Les vertus d'une femme

En Chine, on a coutume de dire aux garçons que s'ils passent sous des pantalons de femme qui séchent dehors, ils ne pourront plus grandir. Croyance qui en dit long sur la condition des femmes. Traditionnellement, les femmes se positionnent comme subordonnées à leur mari. Ainsi selon ce statut d'humilité, une femme vertueuse doit rester à la maison et suivre son mari toute sa vie. On raconte qu'au IX<sup>e</sup> siècle, une femme très admirée par les hommes perdit son mari. Alors qu'elle accompagnait le cercueil, un hôtelier lui refusa l'entrée de son établissement et la tira par le bras. La veuve considéra que son bras venait d'être souillé et le coupa sur-le-champ. Une autre veuve sous la dynastie Yuan (XIV<sup>e</sup> siècle), atteinte d'un mal profond à

la poitrine, refusa de se faire soigner par le médecin et mourut sans regret.

A cette époque, l'éducation chinoise classique diffère complètement entre les filles et les garçons : celle des filles est beaucoup plus stricte. A partir de 14 ans, la jeune fille chinoise commence à être surveillée et apprend à bien se comporter. Le matin, elle se lève plus tôt que ses frères, il faut que sa tenue soit plus propre. Elle aide sa mère à faire le ménage et la cuisine. Elle parle d'une voix douce. Ses pieds sont bandés. Elle marche à petits pas en contrôlant aussi son allure et cultive une dignité. Elle s'assoit en serrant les genoux, rit sans ouvrir la bouche. Elle conserve sa virginité avant le mariage et les hommes extérieurs à la famille proche ne peuvent plus la voir. Plus elle reste cachée, plus elle est considérée.

*Plus elle reste cachée, plus elle est considérée.*

Elle prépare de cette façon son avenir de femme vertueuse. Un jour, ses parents arrangent son mariage, elle doit alors suivre son mari toute sa vie. Mais il n'en a pas toujours été ainsi...

### Les débuts de l'émancipation

Avant le développement du confucianisme qui les a enchaînées, les femmes jouissaient d'une grande liberté. Dans la Chine dite primitive, la société est de type matriarcal. Le nom de famille se porte du côté maternel. Le choix du mari est libre, naturel. Même du temps de Confucius (551-479 av. J.C.), les relations sexuelles



et le mariage ne sont soumis à aucune contrainte. C'est plus tard, avec l'essor du confucianisme, que les femmes restèrent cloîtrées pendant plus de 2000 ans !

Depuis le siècle dernier, les échanges culturels entre la Chine et l'Occident ont considérablement évolué. A partir de 1917, pendant la période dite de "renaissance chinoise", les femmes s'éveillent. Plus précisément, ces mouvements s'amorcent en 1911, lorsque la république remplace la monarchie : on reconnaît l'égalité des sexes. En 1919, pendant la révolte des étudiants, les femmes commencent à prendre part à la vie politique. Elles abandonnent les pieds bandés, marchent dans la rue à grands pas. L'Université de Pékin est la première à recevoir des étudiantes, suivie plus tard par les autres universités.

Au cours des années 1926-27, les femmes occupent des rôles très importants



*Des taïwanaises adoptent des comportements influencés par l'Occident*

pendant la guerre. Puis le gouvernement de Nankin attribue des postes aux femmes. En même temps, l'Etat émet de nouvelles règles :

- Pour les successions, les femmes ont les

mêmes droits que les hommes.

- On supprime la coutume des concubines  
- Des écoles de femmes se mettent en place, etc.

En 1922, Margaret Songer arrive en Chine. L'éducation sexuelle commence à se répandre, on importe des produits de contraception. En 1930, le sport féminin devient à la mode. En 1934, on les voit nager et les peintures de femme nue sont appréciées. Pendant cette période, la faculté d'adaptation des jeunes chinoises est surprenante : elles se frisent les cheveux, portent des talons aiguilles, des collants, des soutien-gorges, des maillots de bain, se parfument...

Des pieds bandés aux maillots de bain, quelle révolution ! Tous ces changements peuvent paraître superficiels mais, en réalité, ils touchent la société chinoise en profondeur. La vie est faite de ces éléments secondaires pour une bonne part, mais si nous les changeons, la dimension spirituelle de la personnalité peut alors se trouver complètement modifiée.

### Les femmes et le Wushu

Dans le domaine des arts martiaux principalement réservés aux hommes, il existe aussi des héroïnes. Durant la "période du printemps et d'Automne" et la "période des guerres" (550 av. JC), une femme éminente, YUE NU, avait exposé ses propres théories sur l'épée. En exposant la diversité des techniques de l'épée en relation avec la philosophie du Yin/Yang et des cinq éléments, son œuvre a énormément influencé le



*Le charme de la discrétion orientale*





développement des théories du Wushu. Par la suite, l'espace réservé aux femmes était confiné au foyer familial. Beaucoup d'entre-elles étaient obligées de se déguiser en hommes pour pouvoir sortir de la maison et participer aux activités sociales. Ainsi **MULAN HUA**, une héroïne de la "période Beiwai" (386-534), s'était engagée dans l'armée, en se déguisant comme un homme pour la conscription des soldats du gouvernement. Grâce à cette ruse, Mulan Hua, seule enfant de la famille, épargna à son père très âgé de faire la guerre. Dans les champs de bataille, sa bravoure et ses exploits lui valurent mérites et reconnaissance. Après la guerre, de retour dans son pays natal, en revêtant ses habits de femme, elle étonna tous ses camarades qui l'avaient fréquentée durant douze années. On peut dire que Mulan Hua fut une précurseuse du mouvement de libération des femmes chinoises.

Depuis la libération des femmes au début du XXe siècle, les femmes ont l'occasion de participer aux activités politiques et sportives. Elles ont ainsi le droit de pratiquer les arts martiaux comme les hommes. Dans les compétitions professionnelles de Wushu, on constate autant de femmes que d'hommes. En outre, le Wushu est devenu très populaire. Tous les matins, de nombreuses femmes sortent de leur maison pour pratiquer le Wushu dans les jardins ou sur les trottoirs en vue de se maintenir en bonne santé. Dans les années 70 à Shanghai, une femme a associé le Tai Ji Quan à une danse traditionnelle pour créer ainsi une pratique martiale adaptée aux femmes, appelée la "boxe de Mulan".

### La femme chinoise aujourd'hui...

Aujourd'hui en Chine, en dépit des mouvements de libération féminine et des profonds changements de tempérament, la condition inférieure attribuée "traditionnellement" aux femmes n'a pu encore disparaître complètement. En outre, les Chinoises manquent encore

d'un esprit d'indépendance et sont plus ou moins contraintes par les règles familiales et sociales.

Depuis les années 80, grâce à une politique de réforme et d'ouverture des frontières, les Chinoises ont l'occasion de sortir de leur pays et d'émigrer en Occident pour chercher leur propre chemin... Éloignées de leur terre natale, elles éprouvent une nostalgie qui les aide malgré tout à mieux apprécier les valeurs de la société d'accueil, en comparant continuellement leur manière d'exister en Chine et en Occident.

Cette situation d'entre-deux que je vis en France depuis 3 ans (j'ai aujourd'hui 24 ans) permet de développer un regard sociologique sur l'existence quotidienne. Bien que je sois née dans une grande ville, Shanghai, qu'on appelle "le Paris d'Orient", je me suis sentie perdue à mon arrivée en France. Les différences de traditions, de cultures et d'éducation m'ont énormément perturbée. Je ne savais plus où était la vérité... Je me suis alors mise à observer, à apprendre puis à suivre et peu à peu, j'ai commencé à m'adapter à la vie occidentale. Quand je rentre chez moi en Chine, ma famille et mes amis trouvent que j'ai beaucoup changé. Souvent les autres nous connaissent mieux que nous-mêmes... Parfois j'en suis fière car je pense que j'ai plus de chance qu'eux de pouvoir découvrir des nouvelles choses, mais parfois cela m'inquiète aussi. J'ai un peu peur qu'ils ne me voient plus comme une Chinoise...

Cela me rappelle une histoire initiatique : Un jeune garçon voulait aller dans une ville voisine, Hanchan, pour apprendre une nouvelle manière de marcher. Non seulement il n'avait pas réussi à apprendre cette nouvelle technique, mais il avait même oublié sa façon naturelle de marcher à tel point qu'il est rentré chez lui... à quatre pattes !

Je ne veux pas que cette histoire soit la mienne. Je préférerais garder ma façon de marcher d'origine et au fil de mon chemin, intégrer quelques pas nouveaux pour améliorer ma marche. J'espère continuer à évoluer de cette manière...

S.W.

*Auparavant en Chine, beaucoup de femmes étaient obligées de se déguiser en hommes pour pouvoir sortir de la maison et participer aux activités sociales*



\* Pour connaître les ateliers artistiques et culturels de Wendi à Paris & Lyon : Académie Tian Long  
tél : 04 72 07 63 82  
ou 01 47 08 45 85

Directeur de publication

et de rédaction

Pol CHAROY

Directrice Artistique

Imanou RISSELARD

Secrétaire général

de rédaction

Manikoth VONGMANY

Assistante de rédaction

Delphine L'HUILLIER

LES RESPONSABLES DE RUBRIQUES

**Qi Gong**

Mme KE Wen

Wushu interne

Philippe RAFFORT

Wushu externe

Roger ITIER, SUN Gen Fa

Santé & massages

Dr JIAN, Jean MOTTE

Philosophie, Sciences et Tao

Manikoth VONGMANY

Calligraphie

SUN Wendi

Tao Internet

Ezéchiel SAAD

**Culture Énergétique d'Ailleurs**

Delphine L'HUILLIER

LES RÉDACTEURS

**Dossier femmes du Tao**

Laurence CORTADELLAS,

SUN Wendi

**Philosophie, Sciences et Tao**

Stéphane BARIL, J.L. BERLET

Santé & Massages

Pierre LAGORCE,

Marc FRÉJACQUES

Wushu externe

Guillaume HÉBERT

Graines de Tao

Michel ORSZAGH

**Culture Énergétique d'Ailleurs**

Jacqueline MASSIEYE

PHOTOGRAPHIES

Jean Marc LEFEVRE,

Fred SERRALTA,

André DUCLOS

CORRESPONDANTS ETRANGERS

BELG. : F.X. TRAN

& Paul MAES

CHINE : SUN Gen Fa

CRÉDIT PHOTOS ET

ICONOGRAPHIES

Alexis LOPEZ,

Pierre KERNIG,

Ezéchiel SAAD,

Guillaume PONTAY,

Michel FOUAN,

Guy TRÉDANIEL

CALLIGRAPHIE

Dr JIAN, M. KE,

M.SEGRÉTIN

PUBLICITÉ

Pol CHAROY 06 12 04 96 52

Suivi de fabrication B.E.R.G.

Christian FERRET

Imprimerie

Mazzucchelli Roto Offset

Bergame Italie

ISBN N° 1278-3803

Commission paritaire

n° 0 502 K 77577

Distribution NMPP.



**Les Éditions du TAO**

3, rue Vulpian, 75013 Paris

Tél. : 01 45 35 24 64

Fax : 01 45 35 24 66

La rédaction n'est pas responsable des textes, photos et publicités, qui engagent la seule responsabilité de leurs auteurs et impliquent leur accord tacite pour leur publication. Les manuscrits ne sont pas rendus. La reproduction, même partielle des articles et illustrations de New Génération TAO est interdite. Les noms des marques qui figurent dans les pages rédactionnelles sont donnés à titre d'information sans aucun but publicitaire. Tout document de rédaction et d'icongraphie ne sera pas retourné.

# Brèves

## Message



Nous tenons à informer nos lecteurs sur l'évolution de la rubrique **Calligraphie**. Notre rédacteur **Najib Bouchiba**, voyageur nomade, nous ayant donné aucune nouvelle depuis cet été, nous avons décidé de ne plus attendre son retour et de continuer la rubrique. Grâce à notre réseau de sifous fouineurs, nous avons appris que Najib, paraît-il, convole en justes noces dans l'Empire du Milieu depuis cet été. Ceci expliquerait cela.... L'équipe de rédaction tient à adresser les meilleurs vœux pour la nouvelle vie de Najib.

Merci Najib pour ton travail et que le Tao continue de vivre en toi.

## Erratum



Le précédent article "Le Qi Gong de la sagesse", suite à une conférence de **Mantak Chia** à Paris, a été écrit uniquement par **Marc Fréjacques** et non par **Fabienne Pignard-Marthod**. L'équipe de rédaction tient à présenter ses excuses

## Qi Gong

L'association "Les Temps du Corps" organise toute l'année des stages et ateliers de Qi Gong, à Paris et à Nanterre, animés par **Ke Wen** et **Bruno Lazzari** : Daoyin Yangsheng Gong, QC pour nourrir l'intérieur, des yeux, de l'amaigrissement, des animaux, anti-stress, des enfants, pour les cervicalgies...

Prochainement : Stage "Qi Gong général" animé par **Bruno Lazzari** les 28 et 29 novembre.  
**Rens : 01 47 25 79 14**

## Qi Gong

Stage organisé par l'Ass. "Tao et Santé" à **Annecy** avec **Ke Wen** les 12 & 13 décembre. Méthode de Qi Gong mise au point au Centre National de Qi Gong de Beidaihe (Chine) par **Me Liu Ya Fei** et **Me Jiao Xiu Yian**, pour assouplir toute la colonne vertébrale, prévenir ou soulager les cervicalgies, stress, etc.  
**Rens : 04 50 27 79 17**

## Qi Gong de la moelle et des os

Cours dirigé par **Jean-Pierre Krasensky** à **Paris 11<sup>ème</sup>** (Studio la Main d'Or) le 8 décembre en soirée.  
**Rens : 01 42 02 79 64**

## Yi Jing

Un week-end par mois d'octobre 1998 à Juin 1999, **Pierre Faure** et le centre **Djohi** animent des ateliers de formation à la pratique du Yi Jing  
**Rens : 01 48 07 11 76**

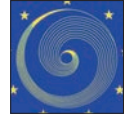
## Moxibustion & Qi Gong

Le "Centre Tao" organise un stage le 13/12 sur le Qi Gong des yeux à **Tours**, un séminaire sur le QC thérapeutique les 16 et 17 janvier à **Bordeaux**, un stage de moxibustion les 30 et 31 janvier à **Paris** ouvert à tout public.  
**Rens : 02 47 20 41 50 ou 06 68 60 69 91**

auprès de **Fabienne** pour son implication dans les idées développées par l'auteur de l'article.

## Calendrier FTCCG

(Fédération Taïchi Chuan & Chi Gong)



### Tournois/compétitions

Nous rappelons le prochain tournoi FTCCG (co-organisation FTCCG FKWS) : **30 mai 1999** Tournoi Coupe de France de Forme & Tuishou TCC

Et le calendrier Europe:

**Sam. 28 Novembre**

Compétitions TCC STN fédé Taïchi & QC Hollande

**Dim. 28 Mars 1999**

Compétitions TCC à Londres (fédé TCUQB)

FORUMS / CONGRES

**13 Juin 1999**

Journée du Qi Gong

**26 Septembre 1999**

Fête du Taïchi Chuan

**11 au 18 Juin 99**

Caledonia, Forum européen TCC & QC en Ecosse

(Highlands)

**du 11 au 18 Juillet 99**

Forum & Congrès TCFE (Fédé Européenne TCC & QC) à

Budapest en Hongrie

et, **dernier week-end de Juillet**,

les Rencontres de Jasnieres

Diplômes (BFH)

**Les Week-end du 15**

**Novembre et du 6 Juin :**

**BFH/TCC**

Le BFH/QC est en cours d'établissement

Les diplômes pour

bénévoles seront repris à la rentrée 1999.

 **FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE CHINDAI**  
et arts énergétiques associés

**Art de santé et de défense**  
**Voie de l'équilibre et de la non-dualité**  
**CHINDAI TAO-QI SHIN-DANCE**  
**La conscience du Qi**  
**La puissance des éléments**

En France et à l'étranger      Nombreux stages dans l'année à l'école centrale de Perpignan

Sous forme de cours - stages de formation - diplôme fédéral

**FICAEA 27 rue Roland Garros**  
**66000 PERPIGNAN ☎ 04 68 54 36 15**





# LE SIFOU FOVINEUR

J'ai reçu la lettre il y a deux mois d'un cousin qui vit à New-York. Il me proposait de lui rendre visite. J'ai sauté de joie !

Je me suis d'abord envolé pour San Francisco voir mon oncle qui appartient à la branche de ma famille qui a débarqué au siècle dernier dans la baie de San Francisco. Le pont magnifique, la "Golden Gate", qui la domine doit en grande partie sa construction aux efforts de mes ancêtres chinois et... beaucoup d'entre-eux sont morts dans l'anonymat. C'est mon oncle qui m'a raconté tout ça en mangeant... dans un "Mac Donald chinois" je vous jure. Vous ne me croyez pas ! J'ai la preuve, je vous ai



ramené une photo !!!  
Exotique non ? Je ne suis malheureusement pas resté longtemps, juste le temps de saluer le reste de la famille en mangeant copieusement et ressentir l'esprit pionnier de mes ancêtres lorsqu'ils ont débarqué sur cette nouvelle terre dans l'espoir d'une nouvelle vie... Mais je m'impatientais, je désirais retrouver

mon cousin après toute ces années ... et surtout découvrir New-York, oh! New-York ville tant de fois visitée dans mes séries télé préférées. J'arrive Starsky et Hutch et Cie. Quelle émotion !!!

Mais en pensant partir, encore de l'émotion !!! Hola ! Que se passe-t-il ? C'est un peu beaucoup pour un seul chinois, autant d'affectif remontant à la surface après tant d'années de maîtrise, pour les contenir dans le Dan Tian inférieur (le bassin). Je ne peux plus me mentir, surtout pas à vous lecteurs, mes frères de sol qui m'avez accueilli sur votre terre, depuis que j'ai touché à la psychothérapie



occidentale. Mon Dan Tian moyen (le foyer des émotions) que j'ai pris soin de protéger durant toute ma vie s'est agité, combustionné et il m'a fallu déployé un effort surhumain pour ne pas éclater en sanglots devant ma famille.

*La souffrance  
silencieuse  
de toute la diaspora  
chinoise s'est emparée de  
moi, dans mes*

*reins (où est stockée l'énergie  
des ancêtres);  
dans mes  
cellules, dans  
ma gorge...*

C'est dans l'avion en me cachant près du hublot sous une couverture que je me suis abandonné à mes émotions. "Il pleure dans mon cœur comme il pleut sur la ville" (Verlaine).





Humm quelle libération parfois de pleurer, ça fait du bien au Qi.... Quelle harmonie, jamais je n'aurais crû que de vivre et libérer ses émotions pendant 5 minutes pouvait être aussi efficace que 3 h de posture de l'arbre. Humm... bon passons à autre chose de plus intéressant... C'est l'"American of life" quoi !!!

### *New York, New York !!!*

Par les dix mille mains sacrées, quelle claqué en arrivant à New-York ! L'effet de hauteur, le vertige, le speed, et le méfissage culturel. Je suis allé directement me réfugier chez mon cousin à Chinatown me remettre de toutes ses émotions, sans que rien n'y paraisse bien sûr... Ah ! Le souvenir de cette première journée ! La mer, un petit tour entre les gratte-ciel, la traversée de Little Italy et les petites rue de Chinatown. Humm ! C'est bon de se sentir chez soi ... Mon nez raffole de toutes ces odeurs ... les légumes, les restaurants ... de l'encens ? Mais oui ! Me voilà face à un petit temple : "Le temple aux cent bouddhas dorés".

Mon cousin a profité du moment pour me parler de mes ancêtres. Ils ont d'abord vécu dans des taudis mais depuis que des familles bourgeoises et des sociétés de Hong-Kong se sont installées dans les années 40, c'est la prospérité. Le quartier est en plein boom ! Et puis, je l'ai senti gêné et là il m'a raconté un truc étonnant. Un grand oncle a participé à l'une des fusillades les plus meurtrières de ce début de siècle. Vous vous rendez compte, un grand papy maffieu ! La famille et la Triade ! J'étais stupéfait. Il appartenait en fait à une confrérie criminelle. Le quar-

tier de Chinatown vivait alors isolé du reste de la ville et était financé et contrôlé par ses propres organisations secrètes, les Tongs, des organisations familiales, mais aussi ces fameuses confréries criminelles. Les choses ont seulement commencé à se calmer peu de temps après la mort de mon grand-oncle, à partir de 1933. C'était la folie il paraît à l'époque. On pouvait voir de grandes tours sortir de terre, le "défi des dieux" ! Ah ! New-York, le mythe, "la ville qui ne dort jamais" une aubaine pour le légendaire sens commercial de la diaspora chinoise.

C'est vrai, après cinq jours, j'ai l'impression de ne pas avoir arrêté de courir. Quelle énergie ! Du "Yang concentré", une idée à proposer à la famille : fabriquer du "Yang concentré en boîte", ça doit pouvoir marcher avec un New-York qui bouge tout le temps ... Est-ce le Tao ... avec du mouvement, toujours du mouvement ... Voire de l'agitation. Mais toujours des sourires, des saluts. C'est différent de Paris.

*D'ailleurs  
c'est drôle, les  
arrondissements  
de Paris sont  
spiralés tandis  
que New-York  
est quadrillée et  
on peut sentir  
le vent qui  
s'engouffre dans  
les avenues.*

D'ailleurs, j'aurais dû prendre un coupe-vent ! Eh oui, ça m'a valu deux jours de



rhume ! Je me rappelle les conseils de feu de mon vénérable Maître : "pas de pratique énergétique les jours de grand vent et de pluie". Et ça m'a laissé le temps de réfléchir : "Où est le yin ?" ... Manhattan est une île, cernée par deux rivières, l'Hudson et l'East rivers ... la matrice ... la mer, mère ... Et je repense à l'une de mes premières ballades : Central Park. Le voilà le yin. Quelle étendue ! La preuve, je me suis perdu dans ce dédale de lacs, de roches, de bosquets. Central Park,

c'est un havre de paix. Dimanche dernier, j'ai rencontré une faune humaine incroyable, du monde venu lire, se reposer, courir, danser, chanter ... mais aussi se faire masser : 10 dollars les dix minutes. Ouffa ! Ce n'est pas donné. J'attendrai un peu avant de soulager mes vieilles lombaires. J'avais oublié. New-York est aussi la capitale de la consommation. J'espère que vous aurez fait un bon voyage avec moi. Allez, bye bye ... pour de prochaines fourineries !

王氏黃家中醫學院

**Vous voulez**  
UNE QUALIFICATION DE VÉRITABLE PRATICIEN EN MÉDECINE  
TRADITIONNELLE CHINOISE IMMÉDIATEMENT APPLICABLE.

Réalisez-la avec :

**L'ACADEMIE WANG de  
MÉDECINE  
TRADITIONNELLE  
CHINOISE**

Agréée par les Universités de Médecine (PEKIN - ANHUI - TIANJING)

UNE FORMATION BASEE SUR L'AUTHEMTCITICE, LA  
TRADITION ET INTEGRANT LES RECHERCHES DE POINTE  
EN MTC AVEC CERTIFICATION DE NIVEAU :

- **CURSUS DE BASE** : 3 ANS (WEEK-END).  
ACUPUNCTURE - PHARMACOPEE - THERAPIE MANUELLE - QI GONG
- **CURSUS DE PERFECTIONNEMENT** : 2 ANS (WEEK-END).  
APPROFONDISSEMENT DANS DIFFERENTES SPECIALITES
- **STAGE CLINIQUE** POSSIBLE DANS LES HOPITAUX CHINOIS  
SANCTIONNE PAR UN CERTIFICAT DELIVRE PAR L'UNIVERSITE  
D'ACCUEIL.

**Renseignements :**  
19, rue Bayard - Bât. C - 31000 Toulouse  
Tel : 05 61 99 68 21 ou 06 80 47 32 23





*Cher Génération Tao,*

*Mon parcours personnel vers la Chine et le Tao continue de m'émerveiller. Bien sûr, il est singulier tout au long de mes expériences, bonnes ou mauvaises, le Tao s'est fait sentir à moi, et m'a appelé à lui, pour qu'enfin, une nuit fantastique, il devienne une évidence. Ces expériences, je les ai toujours vécues seule. Aucun maître pour me guider, seulement des livres. C'est pourquoi aujourd'hui, avec la maturité du temps, c'est une grande joie de pouvoir lire tous les sujets qui vous animent. Comme il est important de partager, même par l'intermédiaire d'une revue, j'aimerais aujourd'hui que vous m'aidiez dans l'interprétation d'un hexagramme du Yi king que j'ai tiré en novembre 1997. A l'époque, j'ai souhaité pour la première fois "interroger" le Yi King après avoir lu "Les mutations du Yi King". Habituellement, c'était tout mon être et ma sensibilité qui vibraient pour sentir et comprendre le message. Ici, je m'astreignais à une méthode.*

*La question était : "Dois-je prendre des médicaments pour être enceinte ?". En effet, je veux donner la vie, mais mon corps n'est pas prêt, et mes convictions allaient à l'encontre du remède de mon médecin. La réponse fut : n°53 "le développement", et plus particulièrement le 9 à la 3ème place : "Loie sauvage se dirige vers le plateau, l'homme avance mais ne vient pas. La femme porte l'enfant mais ne le met pas au monde. Infortune. Il est avantageux de se défendre contre les valeurs. La femme a perdu le droit chemin". Cela m'a aussitôt convaincue de ne pas prendre le traitement, comme par intuition.*

*Le Yi King avait une fois de plus parlé à ma conscience poétique et à mon coeur. Mais cette phrase : "La femme porte l'enfant mais ne le met pas au monde" me trotte sans cesse dans la tête. Qu'est-ce que cela veut dire ? Faut-il faire du mot à mot ? Une phrase si claire et si trou-*

*blante à la fois. Dois-je ne pas entreprendre d'enfanter ? Mon ami sera-t-il le père ? Est-ce lui dont il est fait allusion dans : "L'homme part et ne revient pas". Pouvez-vous m'éclairer ? La peur et le doute sont là.*

*Mireille de Nantes*

**Chère Mireille,**

La réponse à votre question veut dire "faire des concessions". Prendre le médicament en est une. Si cela ne suffit pas pour parvenir à la grossesse désirée, peut-être faudra-t-il encore faire d'autres concessions, avec d'autres traitements. **L'essentiel étant de dire oui à l'enfant et à la vie.** Pour l'instant, votre maître intérieur qui parle à travers le Yi King ne s'oppose pas à cette démarche, mais souvenons-nous aussi qu'une fécondation est un acte de création et que celle-ci exclut les concessions au "doute", autrement dit la création est un acte radical.

Il faut plus de conviction dans votre vouloir. Vous avez pris une décision, fait un choix. Il ne faut plus revenir sur le dilemme initial et laisser la peur prendre la meilleure énergie de votre entreprise. Vouloir l'enfant est une sagesse, et les "concessions" de l'hexagramme 53, la manière de mettre en oeuvre votre projet. Une authentique détermination permettra d'atteindre votre but.

Cependant, pour employer le Yi King et interpréter ses réponses dans une situation comme la vôtre, pour une question aussi délicate et vitale, une forte expérience et de la connaissance sont nécessaires. Le Yi King est une montagne. L'accomplissement de votre dessein actuel en est une deuxième. Vous ne pourrez pas escalader les deux à la fois. Nous vous recommandons d'être prudente et de chercher de l'aide pour parvenir à un résultat qui soit conforme à vos principes et à la nature. Bien à vous.

**Ezéchiél Saad de l'EYKI (Paris)**

*Bonjour,*

*Les louanges qui tapissent les pages "courrier des lecteurs" ne suffisent manifestement pas à faire "décoller" votre magazine. L'avènement de magazines sur les arts énergétiques répondant à une attente - dont la mienne - j'ai persévéré jusqu'au dernier numéro dans l'achat de Génération Tao. Je capitule, et je vous dis pourquoi.*

*Je reproche à votre magazine de faire une trop grande part au "culte" des personnes et des écoles. Or, je n'achète pas une image de moi-même d'une part, et d'autre part, ce n'est pas en admirant telle ou telle personne pour le résultat qu'elle a pu obtenir, ou en achetant un stage ou autre week-end, que je vais progresser dans la voie qui est la mienne. Les arts énergétiques comme tous les arts martiaux réclament une pratique régulière, une discipline de vie, un long travail, et une grande modestie. C'est un outil que je puisse utiliser au quotidien dans cet objectif, que j'attendais. Dommage !*

*Sophie de Dijon.*

**Chère Sophie,**

toute l'équipe de New Génération Tao



est sensible aux réclamations qui lui sont faites et nous engageons chacun à établir un dialogue qui ne soit pas de complaisance. Une critique est toujours bonne à prendre. C'est un avis, un conseil à retenir pour toujours avancer plus loin. La ligne directrice du magazine, peut-être à tort, se fie à l'importance des portraits. Loin de nous l'idée d'engendrer un culte quelconque. Chacun est à même de trouver sa propre voie, son propre Tai Ji. Mais l'enseignement apporté par un grand nombre de praticiens dont l'intention, les conceptions et la pratique diffèrent nous semble un excellent moyen pour chacun d'apprendre à faire la part des choses.

Il y a toujours à puiser et à se nourrir des expériences de chacun. Certaines paroles résonnent en écho et tracent leur chemin en nous-mêmes. Nos découvertes d'aujourd'hui sont liées à l'apport de personnes qui ont consacré leur vie à leur pratique. Ils sont des témoignages pour une meilleure ouverture sur le monde. A ce titre, le numéro 9 de New Génération Tao consacre un long dossier sur les arts énergétiques et les femmes en traçant le portrait de cinq d'entre-elles.

Les méthodes et les techniques ont toujours été créées par des hommes et les femmes demeuraient dans l'ombre. New Génération Tao tient à leur rendre hommage. Il n'empêche qu'effectivement certains numéros comme le numéro 8 accordent moins d'importance aux exercices. Nous chercherons à y remédier dans les parutions à venir, dans le souci, soyez-en certaine, de parvenir toujours à trouver un équilibre.

La rédaction

## Le courrier des lecteurs se trouve écourté pour répondre au sondage proposé par New Génération Tao à ses abonnés.

Aux vues des réponses, nous souhaitons remercier tous ceux qui continuent tous les deux mois à partager notre aventure. New Génération Tao n'apparaît pas en évidence dans les kiosques et c'est davantage une quête parmi une pléthore de magazines qui vous l'a fait découvrir. Trouver le



magazine peut s'avérer difficile et nous avons pu constater au travers de vos remarques qu'il est difficile de le classer dans une rubrique précise : arts martiaux, développement personnel, santé ou spiritualité.

Au cours de ce sondage, nous avons voulu savoir ce qu'évoquait pour chacun de vous le Tao, ainsi que l'idée d'un Tao métissé plus proche de la réalité contemporaine et les avis se sont révélés, pour une large majorité, convaincants. Pour certains, les différentes notions évoquées à travers les articles sont lues et relues, pratiquées et participent à une lente intégration. Pour la minorité réticente, la notion reste floue et bien qu'elle suscite leur intérêt, ils trouvent le Tao trop éloigné de leur culture pour vouloir en faire une règle de vie.

En ce qui concerne l'équipe de Génération Tao, le Tao est avant tout mouvement et c'est sans doute pour cette raison que le magazine avance et se transforme à chaque parution. Cette dynamique semble déstabiliser une partie minime de nos lecteurs. Elle est pourtant le signe d'une recherche permanente du travail le plus juste possible qui soit pour vous offrir des instants de qualité. A l'intérieur de chaque numéro, des thèmes se trouvent plus valorisés que d'autres. Il n'en demeure pas moins que nous veillons à répondre à vos attentes et que seules parfois des nécessités indépendantes de notre volonté nous font interrompre ou changer des rubriques. Ainsi le départ de notre ami nomade Najib Bouchiba en Chine en ce qui concerne la calligraphie. Mais rassurez-vous, la rubrique continuera prochainement.

### D'aucuns pourraient se demander, pourquoi un "Tao métissé" ?

Nous croyons tous en la force du métissage comme une donnée essentielle des années à venir, une richesse dont chacun se doit de prendre conscience pour parvenir à une harmonie en soi, avec l'autre et avec le monde. New Génération Tao souhaite

créer le lien. Nous nous évertuons à devenir de bons boulangers, mélangeant consciencieusement farine, eau et levain pour attendre que la pâte prenne et monte. L'alchimie de connaissances et d'envies que nous voulons vous faire partager.

Quant à la fréquence des parutions du magazine, nous reprenons la réponse de Cécile de Bordeaux dans son intégralité :

*- Une parution mensuelle ? Non (les toupies finissent toujours par s'arrêter lorsqu'elles sont lancées). Oui pour un magazine trimestriel. Tous les sujets traités dans NGT sont inépuisables. Je suis tranquille, nous sommes ensemble pour longtemps.*

Ce que nous souhaitons en effet, le plus sincèrement du monde, est de poursuivre notre route à vos côtés, d'apprendre toujours plus avec vous, de vous accompagner et toute la rédaction se joint à moi pour vous confirmer qu'elle travaille d'arrache-pied pour répondre à vos attentes. Bonnes fêtes de fin d'année.

La rédaction





# 8ème Fête du Tai Chi Chuan de la FTCCG



J'étais occupé tout ce 27 Septembre par un stage d'initiation à Internet, communication oblige. Cela a fini à 16h. J'ai juste le temps de courir voir la fin de la Fête. Quel dommage, je ne pourrai pas constater les progrès des uns et des autres, assister à l'ouverture retentissante des tambours de la Danse du Lion, admirer les nouvelles écoles membres de la fédération...

Je n'ai pas à payer ma place, je suis licencié. Je retrouve, juste une demi-heure avant la sortie, sur les gradins, Martine et Béatrice, Frank, Michel, et Fabrice, ils sont de mon asso, même cours. Des amis ou parents les ont accompagnés, gardant leurs affaires dans le public, personne ne laissant d'objets ou vêtements importants aux vestiaires.

Ne pouvant, quant à moi, vivre cette fête que par personne interposée, je demande, j'interviewe : "Les amis, quelles sont vos impressions !" Martine a amené une amie, qui ne connaît rien au Taïchi, le découvre tout juste, mais qui se précipite pour me répondre avec enthousiasme : "Ce que j'apprécie avant tout, c'est le silence. Pas de haut-parleurs tonitrueux, pas de musique exotique un peu acide ou mièvre, encore moins de hard rock... Même la voix du présentateur est discrète, bien que chaleureuse et précise. Je me suis perdue dans tous les noms chinois qu'il donnait, ce n'est pas très grave : ce n'est pas encore maintenant que je m'inscrirai à un cours, j'aime trop la danse et ne peux pas tout faire.

Au moins, cela me laisse une forte

impression de profondeur et de vie. J'étais fatiguée ce matin, tous ces derniers jours, et me voilà en superforme, rien qu'à avoir admiré... ces déplacements, ces gestuelles rondes et souples, c'est très beau !

Lionel, l'ami de Béatrice, est un pratiquant d'aïkido, un fana des arts martiaux japonais. Un vrai nippon dans tout son comportement, il connaît par coeur l'histoire du pays du soleil levant et ses coutumes. Il s'intéresse à cause de cela à la Chine, et il est venu voir la Fête. La qualité de mouvement, dans son ensemble, le satisfait.... "Mais alors là, l'ambiance ! (vue par lui)....n'est pas tolérable : les enfants grimpent partout, les démonstrateurs sont en T-shirt, il n'y a pas pire pour les pépés que la tenue de jogging, du style qui veut faire jeune. D'autres ont bien des tenues chinoises, mais ou ça ressemble à des pyjamas, ou ça brille comme des sous-vêtements.... Il faudrait un peu de rigueur dans tout cela, plus de concentration dans le public,

plus de silence..."

Béatrice : "Je ne suis pas d'accord, on voit bien là ta culture nipponne. Trop carré, ton point de vue. Cette fête est bien une fête, pas un spectacle ou un rituel archi-ordonné ! Ce que j'aime là, c'est le côté bon enfant de la journée, un prof va s'asseoir à côté d'un autre, deux autres improvisent une mise en scène, tout à coup un groupe se met à courir, jambes très pliées, en cercle autour de la salle... Le hasard et l'inventivité, la surprise et la politesse, tour à tour. Sur les gradins, c'est pareil, ça circule, ça monte et descend, salue et discute, ça examine le trombinoscope grande taille accroché au fond du gymnase. Ça fait la queue au buffet chinois où l'on n'a pas l'habitude des sportifs affamés. C'est très sympa !" On me raconte: ZHU Jing Hong, s'est agenouillé dans le silence (relatif) pour exprimer le Tigre et le Dragon avant de les offrir à la fédé sur un immense papier posé au sol.



Par Mikael ASTAMOR

*La calligraphie est restée présente, centrante l'espace mouvant des démonstrations autour d'elle, donnant un axe.*



"Au stand fédéral, dit Michel, il y avait beaucoup de questions sur les diplômes". Il y est allé, a pris les papiers de la DDJS distribués à propos du Tronc Commun, s'est aperçu qu'il y avait plus de propositions de formations sur le sujet qu'il ne le croyait. A côté de lui, deux jeunes parlaient de l'ACJ qui avait eu lieu la veille et disaient que monsieur Henri Herbin, chargé de mission auprès des fédérations d'arts martiaux, y avait



*Le rédacteur en chef de Génération TAO, Pol Charoy, en plein débat convivial sur l'avenir fédéral Français avec Dan Schwarz, Hughes Deriaz et Dominique Casays.*



assisté, qu'il avait dit que l'Etat demandait à la FTCCG d'organiser le Brevet de TCC et que quand ce Brevet serait homologué, il serait au tableau A niveau IV équivalant un Brevet d'Etat. Commentaires contradictoires entendus aussi par Michel ; "Enfin, un vrai diplôme pour le TCC" et "Oh la la, ça n'arrête pas, il va falloir passer encore ça !"

Pour une fois, mon prof était d'accord pour que je participe aux démonstrations, il avait accepté de montrer ce qu'il appelle ses débutants, moi avec. Il avait dit : "A condition que cela ne vous donne pas la grosse tête". Et, quel dommage, j'ai raté cette occasion de grosse tête, à cause de mon stage Internet ! Mes amis ont, eux, participé aux démonstrations du groupe. "Ca a marché, Ouf, nous étions assez ensemble, assez en place, nous avons fait

Helmut Oberlack, l'invité européen, ils ont raté tout de suite après, la photo le réunissant autour de notre président Hugues Deriaz et de notre vice-président Dominique Casays avec le président de la fédé suisse, Luc Defago et le président de la FKWS Dan Schwarz, et Jacques Chenal, de la FUFAMCE/FFKAMA, a été tiré par la manche, (tuishou-teuse) afin de compléter l'ensemble des présidents. Tout cela au nom des Wu I, des Wu Shu, des Çuo Shu.... et de l'Europe ! Et tout le monde parle, à la sortie, de projet d'union...

Cette fin de journée de fête à laquelle j'assiste, n'est plus que le moment des Tuishou. Quelques jeunes viennent proposer un "duel" aux professeurs, histoire de voir comment ça tient. D'autres tourment leurs "mains collantes" en duos très pacifiques et font un brin de causette en même temps, ce qui choque



*L'union des Présidents ! de gche à drte : Jacques Chenal (FUFAMCE), Dominique Casays et Hughes Deriaz (FTCCG), Dan Schwarz (FKWS) et un invité suisse Luc De Fago.*

honneur à notre prof." Ils ont malheureusement l'impression d'avoir raté une bonne partie du spectacle et des rencontres nombreuses de la journée, car notre prof les a emmenés au restaurant, il avait à leur parler. C'était sympa, mais ils ne voyaient pas l'urgence de ce repas. Le buffet chinois, malgré la file d'attente en haut des tribunes, leur aurait permis d'être là, "in" plutôt qu'"out", au coeur de l'événement. Ils ont ainsi "raté"

beaucoup notre ami Lionel nipponisant que je viens de citer en début d'article. Certains espèrent se retrouver dans la même session de la formation fédérale préparant au Brevet Homologué, d'autres parlent du Congrès Forum Européen qui se déroulera en Juillet à Budapest. Pour moi, je regrette de n'avoir pu participer davantage, et aux démos et au public. Un flot tranquille d'un millier de personnes s'écoule vers la sortie. En attendant l'année prochaine...





## Communiqué de la FTCCG

Madame, Monsieur,

Si l'on pratique dans votre club le Taï Chi Chuan, le Hsing Yi, le Pa Kua, le Chi Gong ou d'autres arts martiaux chinois internes ou arts énergétiques, ceci vous concerne.

La Fédération des Taï Chi Chuan et Chi Gong, récemment agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports, est maintenant à votre disposition pour faciliter le déroulement de vos activités. En effet, des structures régionales sont actuellement mises en place, qui vous aideront dans l'essor de vos disciplines.

Si votre club ou groupement est déjà adhérent, contactez-nous pour savoir où en est votre Comité Directeur Régional. Dans le cas contraire, appelez le bureau fédéral pour savoir comment nous rejoindre. Vous saisissez ainsi l'occasion de participer à une action dont l'objectif nous est commun : le développement des Arts Martiaux Internes et Arts Énergétiques Chinois, dans leur richesse et leur diversité.

*Vos qualités, votre dynamisme  
et vos initiatives seront  
utiles à tous.*

La FTCCG,

avec un diplôme pour les enseignants homologués par l'Etat

Une revue pour vous exprimer,

Une fête annuelle, des rencontres, des tournois et des compétitions pour se retrouver et échanger,

Des commissions diverses et possibilités de subventions,  
vous assure un réel service.

La FTCCG est votre partenaire idéal pour une meilleure croissance des pratiques qui vous passionnent, au plan local comme au plan national.

FTCCG, 274, rue Saint Honoré,  
75001 Paris Tél : 01 42 60 96 20

## Collège des enseignants de Qi Gong

Chers Amis enseignants,

Le Collège nous a rassemblés autour d'un même mouvement sur le diplôme et le devenir des enseignants de Qi Gong.

Cette question reste à l'ordre du jour au sein de notre intégration dans la nouvelle Fédération de Taï Chi Chuan et Qi Gong agréée par le Ministère de la J & S.

*Je sollicite votre participation active à venir débattre du contenu du projet de votre futur diplôme proposé par notre Conseil Technique dans le cadre de trois stages que nous organisons pour les enseignements du Qi Gong.*

Ces trois stages sont animés par des membres du Conseil Technique, voici les thèmes :

- 16 et 17 janvier 1999 : Le travail de l'éventail comme technique énergétique, par Ke Wen.

- 13 et 14 février : De la pulsation du Taï Ji à la danse du Tao, par Pol Charoy et Imanou Risselard

- 17 et 18 avril : Le Qi Gong des 5 animaux et Bagua Taï Ji (Taï ji du corps fluide), par Jean-Michel Chomet et Bruno Lazzari

Au cours de chaque stage, un temps sera consacré pour discuter du diplôme de Qi Gong.

Afin d'aboutir à la réalisation définitive du diplôme homologué qui devrait être mis en place l'an prochain, nous comptons sur votre présence et vos réflexions qui nous paraissent indispensables pour que le Qi circule librement quel que soit votre état d'esprit de travail, dans le respect, bien évidemment, de l'éthique et la tradition du Qi Gong.

Pour le Collège des Enseignants,  
Charles Fabrega : 9, rue des Orangers  
- "Le Miramar" D - 06800 Cagnes sur mer tél : 04.93.31.35.16 Fax : 04.93.07.54.19

## Sans oublier :

La FKWS (Fédération de Kung Fu Wu Shu & arts affinitaires) : 40, rue de Romainville 75019 Paris - tél: 01 42 49 85 85

La FUFAMCE (Fédération de l'Union Française des Arts Martiaux Chinois et Énergétiques), fédération rattachée à la FFKAMA (Fédération Française de Karaté et d'Arts Martiaux Affinitaires) : 32, rue Saint Yves 75014 Paris - tél: 01 43 27 05 85 / fax: 01 43 27 03 44

## A la recherche des Informations Fédérales...

*La FFKAMA et la FKWS qui regroupent une partie importante des pratiquants d'arts chinois et sino-vietnamiens rechignent à nous communiquer leurs infos fédérales, préférant certainement les habitudes d'un passé lointain où les arts chinois étaient sous la coupole des arts martiaux japonais tant sur le plan fédéral que médiatique... Nous respectons leur liberté de communiquer sur le support médiatique de leur choix, mais nous tenons néanmoins à leur rappeler que l'un n'empêche pas l'autre et que ce manque de responsabilité vis à vis de l'information pénalise surtout les lecteurs, adhérents potentiels à la recherche des informations nécessaires à la pratique de leur passion.*

*Il est regrettable de s'apercevoir que les instances fédérales des pratiques dites plus "externes" ne considèrent pas New Génération TAO comme un support représentatif de leurs adhérents. Nous renouvelons donc notre demande de participation à toutes les instances fédérales pour qu'elles considèrent cet espace médiatique que nous leur offrons comme leur espace de communication, pour s'adresser à leurs adhérents, mais aussi à tous les autres, lecteurs et pratiquants dans l'espoir tant attendu de voir un jour à l'image de cette rubrique "Infos Fédérales", le regroupement de toutes les instances fédérales au sein d'une union représentant tous les arts chinois. Alors n'hésitez pas à nous contacter pour communiquer à nos lecteurs vos informations, vos compte-rendus de manifestations et championnats, etc... Merci.*

*La rédaction.*

Coup de cœur !



## L'essence de l'Aïkido

### L'enseignement spirituel du maître Ueshiba

par Morihei Ueshiba et John Stevens

Ce magnifique ouvrage présente la philosophie de l'aïkido, au travers d'écrits de Morihei Ueshiba, le maître fondateur, que John Stevens, aikidoka chevronné, fin érudit et grand spécialiste de la culture japonaise, a réunis pour donner au lecteur la vision la plus subtile et la plus profonde de cet art. Des principes fondamentaux de l'aïkido, dont la compréhension est difficilement accessible au pratiquant, tels que *kototama* (langage de l'esprit) et *misogi* (purification du corps et du mental) sont analysés et expliqués en profondeur et avec clarté. Des photos inédites, des diagrammes mystiques, des poèmes et des calligraphies fascinantes, œuvres du maître, illustrent et accompagnent le propos philosophique. Ce livre constitue une contribution majeure dans le domaine de l'aïkido. Merci pour ce beau présent !  
Budo Éditions, collection Livres de Maîtres, 265 F

## Contes de sagesse, les histoires de Maître Kou

par Francis Amsler

Ces contes, concoctés façon cuisine savante de maître Kou, expert en arts martiaux coréens, sont dédiés à celui qui veut se nourrir de vérités subtiles et de sagesse authentique.

Nous n'avons pu résister à l'envie de vous en faire partager l'un des plus savoureux dans ce numéro (p. 83).

Les Éditions de l'éveil, 56 F



## Hua Mulan, femme-général de la chine antique

Cette histoire romancée retrace l'épopée de l'une des héroïnes les plus populaires de Chine. Déguisée en homme, elle s'est engagée dans l'armée à la place de son père, afin de combattre les envahisseurs huns entre le 3ème et le 4ème siècle en Chine du Nord. Elle rentrera au pays 12 ans plus tard, couverte de gloire. Conte initiatique à valeur éducative, cette légende incarne une image idéale aux yeux des chinois et des chinoises : personnage fidèle à la patrie, respectueux de l'amour filial et capable de grandes amitiés.

Ed. You-Feng

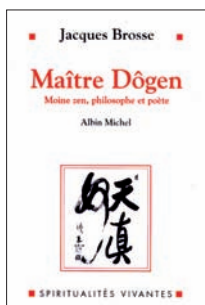
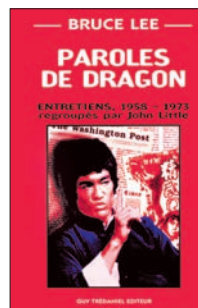
## Bruce Lee, Paroles de Dragon

Entretiens entre 1958 et 1973 regroupés par John Little

Journalistes américains et chinois ont participé à l'élaboration de ce portrait du Petit Dragon après l'avoir suivi et rencontré entre Hong Kong et la côte ouest des Etats-Unis.

John Little nous a préparé une sorte de compilation d'articles où Bruce Lee nous informe de ses visions de la culture asiatique et du cinéma d'Hollywood.

Guy Trédaniel éditeur, 120 F



## Maître Dogen, Moine zen, philosophe et poète

Vol. 1 par Jacques Brosse

"Polir la lune et labourer les nuages", Vol. II.

Ces deux volumes sur Dogen Zenji, traduction du japonais, biographie, peinture du contexte historique et commentaires par Jacques Brosse, sont le fruit de sa longue recherche personnelle. Auparavant disciple de Maître Taisen Deshimaru, Jacques Brosse est l'un de ces êtres surprenants qui a su réussir cette énorme compilation sur Dogen faisant preuve d'un mérite rare, celui de nous rapprocher de ce qu'il a ressenti lui-même dans sa pratique. Ceci tient lieu de transmission. Dans le Zen, ne l'oublions pas, faire revivre Dogen c'est parler de l'illumination avec une abondance de nuances.  
Albin Michel, Spiritualités vivantes

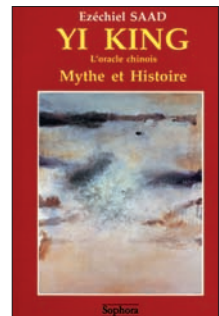


## Yi King l'oracle chinois, mythe et histoire

par Ezéchiel Saad

Le travail d'Ezechiel Saad se situe explicitement dans la lignée de la tâche immense du pionnier, découvreur et traducteur du Yi King en Occident que fut Richard Wilhelm. La lecture infinie, la traque passionnée à laquelle s'est livré Ezéchiel Saad durant vingt ans lui permettent de présenter plusieurs exemples lumineux de synthèses thématiques courant comme le vif-argent dans le cercle parfait des soixante-quatre hexagrammes. "Mythe et histoire" procure au lecteur l'intuition pénétrante que le Yi King offre un instrument cognitif de première importance, pur diamant du Tao, pour aborder la nouvelle ère planétaire.

Ed. Sophora



## L'ennéagramme, les neuf Muses et le transpersonnel

par le Dr. Jacques Donnars

L'auteur s'inspire d'une figure symbolique (formée d'un cercle et de segments de droite) autrefois utilisée dans les mystères antiques, à laquelle les entreprises commerciales ont aujourd'hui de nouveau recours. L'ennéagramme est en effet un formidable outil d'organisation du travail et Jacques Donnars s'est ingénié à incorporer les 9 Muses au système. Il conçoit l'ennéagramme en ces termes : "... des outils pour développer, à l'intérieur de nous, une spécificité, pour nous permettre, au travers de ce système, de constituer une direction de recherche pour notre développement personnel et peut-être aussi pour le développement et l'harmonisation de la société dans la civilisation de demain". Pour initiés.

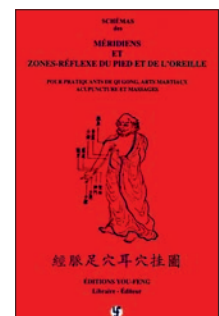
Ed. Jacques Donnars (tél : 01.45.63.55.20)



## Schéma des méridiens et zones-réflexe du pied et de l'oreille

Il reste peu de choses à ajouter. Rien de tel en effet qu'un manuel simple, précis, concis et abondamment illustré pour apprendre à connaître le trajet des méridiens énergétiques. Les planches se succèdent sans autres explications. A noter que toutes les dénominations sont données à la fois en chinois et en français. Pour pratiquants de Qi Gong, arts martiaux, acupuncture et massages.

Ed. You-Feng



## La vie sexuelle dans la Chine ancienne

par Robert Van Gulik

Etiemble écrit au sujet du livre : "Van Gulik propose une synthèse sur les techniques sexuelles, le sentiment de l'amour, les comportements privilégiés, les aberrations ou singularités, la prostitution, les estampes, etc, à travers les vicissitudes de l'histoire, des origines à 1644, date à laquelle les Mandchous s'installèrent à Pékin pour y imposer un puritanisme plus rigoureux encore que celui des confucéens." Un livre d'érudition complet et riche en informations.

Ed. tel Gallimard

## Vidéo sur le Wing Chun, Kung Fu

présenté par Didier Beddar

Une cassette vidéo d'une heure pour une approche de l'apprentissage du Wing Chun. Vous pourrez admirer la virtuosité technique de Didier Beddar dans le travail spécifique à ce style du mannequin de bois, pratique essentielle souvent oubliée dans l'enseignement du Wing Chun.

Ed. Budostore, 179 F



# Essai sur l'intuition d'un internaute engagé, en quête initiatique dans un monde réel.



Par Ezéchiel SAAD E-Mail : ezéchiel.saad.eyki@hol.fr

L'actualité culturelle européenne de 1998 sera indiscutablement marquée par l'ouverture de ce Musée, filiale du siège, non moins futuriste, de New York. L'exposition actuellement en cours s'appelle : «Chine, 5000 ans d'innovation et transformation dans les arts». Pour quelques jours, je quittais l'écran informatique et les curiosités virtuelles du Web, pour visiter cette exposition.

WWW. GUGGENHEIM MUSEUM BILBAO

## De quoi parlent les bronzes chinois

Voici le Musée Guggenheim du Pays Basque espagnol et ses salles remplies à craquer des objets du patrimoine chinois. En y regardant d'un peu plus près, avec de surcroît la pupille du cœur, ce trésor artistique et technique reflète les dilemmes et la patiente quête d'un savoir-faire doublé d'un savoir-être des Chinois. Il tend à signaler un fait singulier :

*l'originalité, l'efficacité et la fiabilité avec  
lesquelles la Chine a su employer l'intuition.*

Face à l'ample et chaotique univers, ils fabriquent des objets de toutes sortes, en terre cuite, en jade et puis en bronze. Ornées d'entrelacs, de lignes sinueuses, d'arabesques tortueuses, de combats de démons ou d'êtres mythiques, ces figurines parlent des émotions animistes et disent haut et fort que le chaos est partout. Terre, Homme et Ciel ne sont qu'une jungle dans laquelle l'on ne sait pas qui a engendré qui, ce qui veut dire bien entendu, que l'on ne sait pas non plus qui va survivre à qui, à quoi, pour qui et pourquoi.

**Vie et mort agissent encore comme aujourd'hui (et jusqu'à la venue du Messie), dans le fameux cercle de l'Ouroboros, le serpent qui se mord la queue (1). L'éruption se produit simultanément dans le ciel, sur la peau et à la surface du sol. L'indiscrimination de l'ignoré cohabite avec la passion de la plénitude de chaque existence individuelle. D'entre ces deux pôles naît l'écoute intuitive.**

Les pionniers de la civilisation, hommes, femmes et enfants, nobles et vassaux, en partant de zéro se savaient diminués et pourtant vivaient déjà l'attente d'un destin non encore défini. Leur tentative de saisir et d'approprier leur quotidien par le chamanisme a mis en évidence un morcellement spirituel, psychologique et intuitif. En effet, en leur procurant des protections nombreuses et variées, le *chamanisme* apportait aussi son lot de confusion dans une fragmentation du sens douloureuse et aveugle. On se rend compte que l'intuition qui servait à faire du point de vue technique et artistique cette infinie batterie d'objets, était sporadique et ne fournissait que des informations éparses, discontinues et ne contribua guère à rasséréner l'individu en le dotant de la certitude à laquelle il aspirait. Si éloignés étaient-ils de l'apaisante abstraction, on pressent que malgré tout, ils sont parvenus à la conscience de leur état et qu'ils se sont épris de l'intuition comme d'une issue possible, comme d'un moyen salvateur. C'était un pari, et il a été tenu avec lettres de noblesse. Ils finirent par transcender la description minutieuse de la nature pour parvenir à sa synthèse.



Le cadre ultramoderne (et très intuitif) de l'exposition :  
«Chine, 5000 ans». Architecte : Frank O. Gehry.  
Photo : © E. Saad. D.R.

## De l'intuition de l'invention à l'invention de l'intuition

Ce périple constitue le socle d'une connaissance intuitive et un exemple pour nous tous qui voulons nous insérer dans la compréhension de nous-mêmes et de la nature. Pour dépasser leur embarras, les Chinois ont cru en la valeur inventive. Mais afin de venir à bout de l'immense chantier qui s'ouvrait devant eux, ils ont aussi et surtout adopté une attitude particulière :

*Ecouter, observer, repérer et (même répéter),  
se laisser mener jusqu'à percevoir ce qui  
semble être dit, signalé par la nature  
pour un progrès déterminant.*

Une attention méticuleuse à l'existant et l'écoute intuitive des mutations en cours feront le reste. Le Tao naît de ce que chaque individu peut percevoir de lui, des Mutations. Il est en train de dire que c'est par l'intuition que nous serons sauvés du chaos, et que c'est grâce à elle que nous parviendrons à nous concilier avec toutes les rationalisations boiteuses de l'intellect.

Cela revient à dire, et j'insiste sur ce point, que l'intuition s'éduque. Les Chinois d'antan ont appris l'intuition en accumulant une connaissance qui repose largement sur leurs propres facultés perceptives. Le for intérieur a besoin d'une voix, d'un vocabulaire, d'un répertoire pour pouvoir s'exprimer. Le Yi king est l'un des langages que souhaite posséder le for intérieur pour dialoguer avec son hôte avec plus d'influence. Le Livre des Mutations est une grille de lecture qui indique comment convertir nos possibilités réelles, comment faire jouer notre libre arbitre dans ce voyage au travers de la vie. Il nous amène à un degré de conscience qui identifie les êtres et les choses en tant qu'événements-types, qu'épreuves nécessaires parfois. L'intuition va alors annoncer et réunir, avertir et associer, signaler et motiver, à condition toutefois de comprendre le combat qu'elle se joue avec la mémoire.



# La connaissance intuitive

*L'intuition est un allié, non pas une aliénation. Il est toujours possible de refuser son conseil s'il nous paraît trop osé ou incongru.*

Avec la création du Yi king, le niveau de la programmation a certainement été atteint. C'est curieux, mais précisément, la rencontre avec le Livre des Mutations donne souvent l'impression d'un rendez-vous avec un compagnon, un ami, un guide et même un maître. L'objet-livre devient un sujet que l'on chérit comme un être vivant. Le même phénomène survient avec le for intérieur. Lors de son éducation, il se met à palpiter de façon à ce que l'intuition fasse entendre que nous ne serons plus seuls. La nature escorte le moi, la tête se réverbère dans le plexus solaire, le corps suit l'ombre de l'esprit, et vibre d'une existence à part entière. Le sentiment de solitude est remplacé par un étrange partenaire. Comment en sommes-nous arrivés là ? Pas de surprise. L'intuition fait bel et bien partie du programme futur de l'évolution humaine (2). Suivre ce chemin jusqu'à la connaissance intuitive permettra de donner une chance à la spontanéité de soi et à la liberté des autres.

**Le grand chantier de la connaissance intuitive**  
[www.IntuitionNetwork](http://www.IntuitionNetwork)

Le classement et l'organisation de ce que l'on fait de mieux actuellement dans ce domaine est prodigieux et immense. Un large éventail d'études qualifiées sur les thèmes les plus variés est possible. Parmi les catégories recensées nous trouvons : L'intuition et le développement personnel ; la psychologie et la psychothérapie ; la guérison ; la spiritualité ; la conscience et la science ; le mysticisme ; les phénomènes paranormaux ; la société ; la philosophie. Donc, l'intuition empirique, métaphysique, divinatrice, etc. et même l'influence de l'intuitionnisme bergsonien. Dorénavant, il faudra animer ce forum par des articles et des discussions. Confirmer et encourager la profondeur intuitive. S'occuper de ce qui se passe avant que l'intuition survienne ou de comment la faire jaillir dans notre perception du réel. De ce qu'il advient lorsqu'elle est là, et encore, de combien elle dure et la façon que nous avons de l'employer dans l'action et la découverte. Il est temps de rassembler les informations pour que l'étude de l'intuition puisse évoluer et constituer un patrimoine plus durable et dans l'esprit et dans la connaissance. Imaginons ensemble l'intuition de la lumière et ses nuances, celle des racines et des éléments. L'intuition de la langue et des regards, l'intuition du corps (et de l'érotisme). L'intuition du mysticisme, du Chan et du Zen (*Hishiryō*) ; l'intuition des gestes (mudras, Tai Chi, danse) et celle des handicapés, (sourds-muets, aveugles...) ; l'intuition des arts (peinture, musique, sculpture, architecture, poésie, littérature, cinéma...) (3) ; l'intuition des rêves, de l'introspection ; l'intuition du folklore *ruah* et anges (judéo-chrétiens), *kami* (Japon), *terma* et *dralas* (Tibet) et de tout autre intermédiaire ou médiateur ; l'intuition des sceptiques, de la médecine, de la science (très importante dans la physique quantique), de l'écologie, de l'éthique, de l'histoire, de la politique, de la paix et de la sécurité ; l'intuition de la chasse, de l'entraînement, du sport... L'une de nos tâches revient à éduquer l'intuition pour éviter ses fréquents dérapages. Rappelons-nous l'échec de la connais-



*Le buffle (Yin) a été la proie du tigre (Yang) dans le cercle de la vie et de la mort. Toutefois, c'est l'intuition qui les insère dans la course du temps du zodiaque de l'astrologie chinoise. Tigre à l'attaque, autel d'offrandes. Zhou de l'Est. Royaumes Combattants (475-221 a. C.), découvert en 1972 au Yunnan. D.R.*

sance intuitive en Chine lorsque, pour le dire à la manière chinoise, le Ciel enleva à l'être humain le mandat céleste de l'intuition, pendant qu'en Occident on frémissait de cette sorte de boulimie du *connais-toi toi même*. Plusieurs hypothèses aux causes de ces maux : un défaut d'interrogation de l'individu sur les racines de sa propre pensée, faisant preuve d'un déficit de ce que l'on pourrait nommer aujourd'hui psychologie et psychanalyse. La deuxième, plus générale, fut soulignée par Joseph Needham : par l'intuition et le Yi king, les Chinois parvinrent à une «*gestion administrative*» des informations et de l'organisation de la nature qui n'aboutira jamais au déclin de la science. Un paradoxe puisque ce qu'ils ont collecté comme expériences et réalisations, de tendance naturaliste, sont la base même de la science. Alors, intuition et connaissance intuitive sont à revoir avec les outils traditionnels (le Livre des Mutations et les Arts Énergétiques), mais aussi avec la conscience des erreurs et excès passés. Les ressources de l'Orient et de l'Occident susceptibles d'extraire l'ADN de l'intuition sont attendues en Chine tout autant qu'ici. L'intuition en tant qu'art et nouvelle science doit aider à un mieux vivre !

E.S. © Paris, 1998.

## Attention !

A défaut d'aller jusqu'à Bilbao, deux expositions uniques se donnent en ce moment à Paris : **Trésors du Musée national du Palais, Taipei-Mémoire d'Empire, au Grand Palais**. Dès l'entrée, vous serez accueillis par deux pièces de jade nommée Pi, symbole du ciel et deux autres ornées en leur centre du trigramme Qian, le Ciel, le Créateur. Rites et festins de la Chine antique, 56 bronzes du musée de Shanghai, au Musée Cernuschi. Un face à face avec quelques sommets de l'art et des techniques développés dans l'Empire du Milieu.

*Que l'intuition vous ait inspiré de lire cet article !!!... En attendant le prochain numéro, essayez d'aller voir le dernier film de Claude Lelouch «Hasard et coïncidences»... deux paramètres essentiels de l'intuition.*

## Notes

1. A lire le magnifique livre de Jacques Lacarrière : «Au cœur des mythologies», Editions du Félin-Philippe Lebaud, Paris, 1998.
2. Cela se prépare : «Dictionnaire du XXIème siècle», par Jacques Attali, Fayard, Paris 1998.
3. Voir un livre où «l'homme est frère de la plante» : «La Flore des Cathédrales, le symbolisme floral dans l'architecture religieuse», par Patrick Darcheville, Dervy, Paris 1998.



*Au sommet de la tête, tel un phare, le chakra de Brahma, siège de la connaissance intuitive. Avalokitesvara, Epoque Tang (618-907), découvert en 1954, au Sichuan. D.R.*



Histoire du bouddhisme Tchan (adaptation de de Pierre KOERNIG).  
*Comment est cela en ce moment même ?*





Ces histoires (koans Zen) sont des énigmes pour le mental, poussant au lâcher-prise de l'ego.  
Les koans sont de véritables bijoux, reflets de vérité pour l'âme éveillée.





# Femmes du TAO

## L'ÂME D'UNE FÉDÉRATION

Portée par une philosophie du mouvement, Anya Méot souhaite appliquer les principes de qualité du Taï Ji Quan dans son œuvre de développement des arts internes au sein de la FTCCG (Fédération de Taïchi Chuan & Chi Gong).



**L**e récent agrément accordé par le Ministère de la Jeunesse et des Sports pour les arts martiaux chinois internes et énergétiques, doit beaucoup à la persévérance de cette femme passionnée de traditions énergétiques. Qui est-elle ? Quel a été son parcours ? Pourquoi a-t-elle consacré sa vie actuelle à la fédération au point d'en faire une vocation ? Comment voit-elle l'avenir de cette nouvelle fédération ?







*La main qui perce !*

Plus tard, j'ai éprouvé la nécessité de rencontrer **Tung Kai Ying**, qui avait été leur maître durant les cours de **Tung Hu Ling**, son père.

- **N.G.T.** : Le Tai Ji Quan s'inscrivait dans une continuité ?

- **A.M.** : En danse, tout ce qui avait trait à l'énergie m'intéressait. J'avais aimé travailler, au début, parallèlement au Tai Ji, avec une compagnie, "**Solaris Dance Theater**". Tous les danseurs y étaient 1<sup>er</sup> dan d'Aikido, et pouvaient porter l'Hakama. J'ai également trouvé, avec **Yoshi Oida**, un travail corporel qui allait du Nô à l'improvisation, travaillé la

*En danse, tout  
ce qui avait trait à  
l'énergie  
m'intéressait*

chorégraphie avec les Américains, et aussi pratiqué la giration (comme les Derviches, mais de façon non traditionnelle)...

### Vers une conscience de l'énergie dans le mouvement

- **N.G.T.** : Vous êtes finalement passée de la tradition japonaise à la tradition chinoise ?

- **A.M.** : J'avais besoin d'une "**tradition de l'énergie**" pour mettre de l'ordre dans tout ce que je ressentais dans le mouvement. Comme les parents dirigent trop tôt leurs enfants dans les cours de danse classique, **Youra Loboff** m'avait demandé de leur enseigner "autrement" pendant un an ou deux, avant de les initier moi-même à la première année de classique. Je leur proposais une danse simple, équilibrante et énergétique, proche de certains Qi Gong que j'ai découverts par la suite,

avec silence ou musiques médiévales, celtiques, occitanes... Conscience du mouvement naturel, de l'espace et de ses quatre orientés, de l'enracinement et de la spirale, des "fils" de l'énergie. Ces cours se sont aussi développés pour adultes et j'appelais cela "**Danse de la Vie**". Mais il me manquait de me relier à la tradition du "mouvement-avec-l'énergie", et il me semble que c'est la Chine qui l'a gardée, notamment à travers ses arts martiaux internes.

*Dans le Tai Ji, le seul  
repère que l'on ait reste  
le mouvement.*

- **N.G.T.** : Plus concrètement, que vous a apporté cette découverte du Tai Ji Quan ?

- **A.M.** : Le Tai Ji Quan a recentré cette dispersion tournée vers les arts, la recherche essentielle et le mouvement.

Dans le Tai Ji, le seul repère que l'on ait reste le mouvement. La société a peur du mouvement. Alors qu'on ne peut pas fuir le mouvement de la vie... Pas plus qu'on ne peut être en dehors de la société. On ne peut qu'y participer, et devancer, accompagner ou suivre ce mouvement. Dans les cours, par exemple, les élèves cherchent à repérer et apprendre des positions, mais le Tai Ji n'est pas la posture. C'est le passage d'une posture à l'autre. Je mets cette idée en mouvement concret, en application, dans ma vie et autour de moi. Toujours aller de l'avant, ne pas dire "je m'arrête" ; l'arrêt n'est qu'au centre, au calme, même dans l'action. Les pratiquants peuvent ressentir des douleurs dans cette pratique, et s'en débarrassent dès qu'ils cessent d'élaborer leur gestuelle de manière statique, comme une succession de postures plutôt que comme un processus dynamique. Dans la vie, c'est pareil : si l'on se dit "C'est un mouvement", cela passe.

### Le principe féminin, les femmes et les arts martiaux

- **N.G.T.** : Dans la perspective chinoise, vous sentez-vous proche du Taoïsme ou du Confucianisme ?





*Anya lors d'une conversation détendue avec Maître Tung Kai Ying*

**A.M.** : Les deux sont complémentaires. Le Taoïsme est intérieur et le Confucianisme est social, il permet l'adaptation à la société. Il existe un échange entre soi et la société et si cet échange n'existe pas, il y a "blocage de l'énergie".

- **N.G.T.** : Vous ne vous sentez pas plus d'affinité pour l'un que pour l'autre ?

- **A.M.** : Le Taoïsme est magnifique, grandiose, et à la fois "tout simple et naturel". L'attitude confucianiste m'a toujours demandé un effort. Mais je m'intéresse à toutes les traditions, je ne les mets pas en opposition les unes avec les autres. Je pense que chacune porte une partie de la dimension d'un être humain. J'aime aussi l'époque médiévale avec ses alchimistes, ses moines et templiers, ses femmes Hildegarde Von Bingen, Aliénor d'Aquitaine et Christine de Pisan, ses hommes, Bernard de Clairvaux, Avicenne, Maimonide, jusqu'à Paracelse... J'aime la Kabbale, les traditions de l'Inde et celles des Celtes...

- **N.G.T.** : Et dans votre pratique, quelle part accordez-vous à la féminité ?

- **A.M.** : Le principe féminin, dans des traditions comme le Taoïsme ou la Kabbale, est souligné : ces traditions expriment que quelque chose de féminin est à l'origine, bien sûr. Le Tao Te King dit "Mère abyssale, mère profonde" là où la sphère de Binah est dite par exemple : "Mère brillante". Cela m'intéresse comme compréhension de la vie. Et le Tao c'est la Vie qu'on ne peut nommer. Quant à la place des femmes dans les arts martiaux, on est encore un peu "machos" en France : il faut décompter les représentants des "féminines" dans les fédérations

sportives, comme l'on décompte les espèces animales en voie de disparition. Mais si elles sont nombreuses en Tai Ji, elles sont encore en voie d'apparition dans leur passion pour ses aspects martiaux, pour le Quan, le poing bien concret, la main !

*J'aime dans le Tai Ji  
cette part de sensibilité,  
de plus en plus subtile,  
de plus en plus ronde et  
féminine, et en même  
temps, cette "force" de  
plus en plus grande.*

-**N.G.T.** : Vous devez ces découvertes à votre enseignement ?

- **A.M.** : J'enseigne le Tai Ji Quan depuis 1979, principalement dans l'association Toum fondée en 1983 et dans les groupes Toum que mes anciens et actuels élèves ont créés. Mais depuis 1979, je n'ai pas arrêté de me recycler. Puis je suis allée deux fois par an en Californie, ou au Danemark travailler avec Tung Kai Ying, petit-fils de Dong Ying Jié, le rencontrer régulièrement, en l'invitant à Paris. Tung est l'ancienne traduction, Dong est la transcription pinyin. C'est la même famille.

*Préparation du simple fouet*





- **N.G.T.** : Vous n'avez pas eu envie d'explorer d'autres lignées ?

- **A.M.** : Non, car il y a beaucoup à pratiquer encore et à approfondir sur ce chemin. Faire une chose "bien" me semble préférable à en faire trois moyennement. J'aime le "style Tung" avec plusieurs très beaux enchaînements de base, Yang et Tung, au travail complémentaire... Comme le grand père de **Tung Kai Ying** avait étudié avec un

nous ont rejoints, soutenus, aidés, rassurés par leur présence dans les moments difficiles.

Je suis assez fière, pour nos pratiques, qu'elles n'aient pas accepté, sans broncher, la situation qui leur était faite.

**Il aura fallu 9 ans, un cycle chinois...** D'ici deux ans, nous espérons voir les arts énergétiques, les arts martiaux internes et aussi... externes, fonctionner et avancer tous ensemble.

- **N.G.T.** : Et l'avenir ?

- **A.M.** : Il faut continuer à rassembler les forces en présence, à discuter, à créer d'une manière taoïste dans des structures confucianistes. L'idée fédérale a gagné l'Europe, elle s'est mise en route, la "Taïchi Chuan & Qigong Federation for Europe" (TCFE) est fondée à Utrecht, je souhaite aller en Juillet prochain en Hongrie au 3e congrès forum européen.

A propos de la fédération

maître de l'Ecole **Hao**, avant de devenir l'assistant (et co auteur du livre) de **Yang Chen Fu**, nous avons "hérité" de cet enseignement rare, du pur style Yang traditionnel, sur fond de **Hao**, intégrant des façons de faire que je retrouve dans des formes qui se disent plus anciennes. Des mouvements longs et assez bas pliés, étirés doucement, et il y a aussi des changements de vitesse, du jeu, une créativité possible dans ... la tradition. C'est cohérent et complet.

- **N.G.T.** : Que pouvez-vous nous dire sur les arts martiaux chinois internes, aujourd'hui en France plus particulièrement, et sur votre rôle au sein de la fédération ?

- **A.M.** : Je peux dire que j'ai été l'âme de cette fédération. C'est peut être un grand mot, mais j'ai eu l'idée (soufflée à plusieurs reprises, il est vrai, par **Masamichi Noro**, maître fondateur du **Kinomochi**). Une trentaine de "fédérations" fleurissaient dans la plus grande incohérence. Il en fallait une vraie, qui unisse tout le monde. Mes élèves m'ont dit "Tu la veux ? Faisons-la". Nous nous sommes tous soutenus là-dedans. **Hugues Deriaz** le président, **Roger Mastini**, le vice-président avec son côté très "juriste" et bon "négociateur" et moi avons été le trio-clé. Mais quelques autres, beaucoup d'autres,

*Il y a eu un vrai combat, ensemble, celui d'être reconnus, de sortir les arts martiaux chinois internes et énergétiques de leur étouffoir japonais.*

### Des émotions dans le corps

- **N.G.T.** : Travaillez-vous sur la dimension émotionnelle dans le Taï Ji Quan ?

- **A.M.** : Les gens tiennent sur leurs deux pieds, mais en Taï Ji Quan, debout, ils ont par exemple, peur de tomber. En contact à deux, Tuishou, ils ont peur de l'autre. L'attitude corporelle change quand il y a une émotion mal canalisée.

- **N.G.T.** : Vous avez connu cette peur ?

- **A.M.** : Je l'ai ressentie, comme bien d'autres émotions, trouvées dans mes attitudes, je me suis interrogée : Pourquoi suis-je bloquée là ? Un ostéopathe, un kinésologue, ou la médecine énergétique, expliquent très bien les rapports entre les

émotions, les attitudes mentales et les organes, les os, les muscles, les tendons...

- **N.G.T.** : Développement personnel et Taï Ji Quan, vous faites un lien ?

- **A.M.** : Je n'en parle absolument pas dans mes cours. Pour moi la philosophie, la sagesse, sont corporels, corps et actions. Dans le mouvement et même dans la poussée des mains à deux. Dans la mise en pratique quotidienne, je fais confiance au Taï Ji Quan (et au Tao) pour que les gens n'aient pas besoin de discours et qu'ils comprennent. Leur corps change... et leur tête change. Leurs cellules s'enracinent (dans le Ciel-Terre cher aux pères du Taoïsme) leur idéal s'enracine à son tour. Les idées sans une mise en pratique sont néfastes.

*Pour moi la philosophie, la sagesse, sont corporels, corps et actions.*

- **N.G.T.** : Vous auriez envie d'ajouter quelque chose pour conclure ?

- **A.M.** : Ce qui m'intéresse dans l'enseignement, tout en laissant grande liberté aux gens, tout en disant qu'il n'y a pas de règles, sinon peut-être des règles rondes, qui se succèdent les unes aux autres, se complètent même si elles semblent s'opposer (encore le Yin/Yang !)... c'est que continue chez les élèves le goût pour un approfondissement à long terme, pour une recherche fine et subtile. Ce que j'appelle le goût pour la Vie. Le goût de vivre. C'est peut être un peu égoïste : être entourée de personnes qui ont ce goût-là, quel rêve à enraciner !

**D.L.H.**

**Photos d'André Duclos**

\* Pour connaître les activités des groupes **Toum & Amis** : 74, rue Jean Jacques Rousseau - 75001 Paris - tél : 01 42 60 21 01



# Femmes du TAO

Par Delphine L'Huillier



# UNE AVENTURIÈRE EXTRÊME DU TAO

Maryline  
Chanaud

nous  
entraîne à  
travers son  
parcours  
dans sa  
quête  
du lien  
qu'elle a  
redécouvert  
avec le Taï Ji...





- **New Génération Tao** : Maryline Chanaud, quelles sont vos origines ?

- **Maryline Chanaud** : J'ai vécu mon enfance dans un petit village paisible à la limite de l'Isère, du Rhône et de la Drôme. J'ai parcouru la région à vélo jusqu'en 1975, date à laquelle j'ai quitté définitivement ma famille pour rejoindre Grenoble et vivre ma vie comme je l'entendais. Grâce au bénéfice d'un héritage, j'ai pu arrêter mes études et profiter de la vie en m'amusant. A l'âge de 17 ans, je suis arrivée à Paris après avoir dépensé mon héritage jusqu'au dernier centime. Ce fut le temps de s'adonner à toutes sortes d'expériences... Mais à 18 ans, j'ai voulu changer de vie et je suis partie en Afghanistan après avoir traversé l'Italie, la Turquie et l'Iran toute empreinte de violence. Là j'ai trouvé le repos chez un peuple de guerriers et de musiciens. La spiritualité soufie m'inspirait. A la fin de l'hiver, je suis doucement revenue en France.

- **N.G.T.** : Le voyage était guidé par une motivation particulière ?

- **M. C.** : J'ai toujours ressenti une vive émotion à chaque fois que je suis partie.



1978 : Maryline (à droite) en compagnie d'une amie, Sylvie, lors de son 1er stage de Tai Ji Quan dirigé par Serge Dreyer

## *Je n'ai pas peur de fuir. Pour moi, fuir c'est se sauver.*

- **N.G.T.** : Ce n'était jamais une fuite ?

- **M.C.** : Je n'ai pas peur de fuir. Pour moi, fuir c'est se sauver. Je fuyais la drogue. A mon retour, je n'ai pas très bien été accueillie par mes amis. J'ai préféré quitter la société pour vivre dans les montagnes. Après maintes péripéties, des rencontres et des errances, de longues marches nocturnes dirigées par les étoiles, j'ai fait la connaissance de lamas tibétains retirés dans un endroit très reculé de l'Ardèche qui avaient fui l'oppression chinoise dans les années 60. J'y suis restée plusieurs

mois et là j'ai vraiment su qu'il fallait commencer à m'occuper de mon corps. J'étais trop spirituelle et pas faite pour vivre en ermite dans les montagnes. Je devais penser à me réadapter à la société en passant par un travail sur le corps.

## Parler avec son corps

- **N.G.T.** : Cette rencontre avec les tibétains a provoqué cette prise de conscience de la nécessité d'un enracinement ?

- **M.C.** : Toute mon initiation a commencé à ce moment-là. J'avais toujours été passionnée par la lévitation et la dématérialisation et eux m'ont fait comprendre que ce n'était pas un but en soi. Je suis donc retournée à Paris dans un état d'esprit solitaire et mystique, et j'y ai com-

mencé le Tai Ji de Maître Wang Yien Nien après avoir essayé plusieurs formes.

- **N.G.T.** : Pourquoi s'être arrêté à celle-ci ?

- **M.C.** : Le temps est sacré. Celle-ci me satisfaisait. Je cherchais un langage universel, un langage du corps que tout le monde pouvait comprendre. J'avais besoin d'un travail sur la respiration et que l'on m'explique le pourquoi de chacun des mouvements, leur connotation martiale.

- **N.G.T.** : - Et parallèlement, vous aviez d'autres activités ?

- **M. C.** : Ca a été le Tai Ji à plein temps tout de suite. J'ai commencé à y aller tous

les jours et pour gagner de l'argent je faisais un tas de petits boulots, y compris du montage cinématographique. Très vite, j'ai décidé de partir à Taïwan pour pratiquer avec Maître Wang dont **Serge Dreyer** avait reçu l'enseignement.



- **N.G.T.** : Vous souhaitiez faire un retour aux sources ?

- **M.C.** : C'était pour y trouver la forme la plus juste possible, savoir comment elle avait pu être transmise.

- **N.G.T.** : Comment s'est déroulé votre séjour à Taïwan ?

- **M.C.** : J'ai appris à me débrouiller en mandarin. Je pratiquais le Tai Ji le matin et le Tui Shou

le soir, et l'après-midi j'enseignais le français à l'université.

## *La pratique devient non plus exceptionnelle mais naturelle, au quotidien, comme manger ou dormir*

- **N.G.T.** : Quel enseignement avez-vous tiré de cette expérience "sur le terrain" ?



- **M.C.** : La pratique devient non plus exceptionnelle mais naturelle, au quotidien, comme manger ou dormir. Je travaillais dans la précision : pouvoir être corrigée, être plus sûre de ce que je faisais. Aujourd'hui, on peut très bien travailler en France mais j'ai plutôt profité à l'époque d'une opportunité.

- **N.G.T.** : La progression a été rapide ? L'entraînement difficile ?

- **M.C.** : Pour la première fois de ma vie, j'étais assidue et persévérante. J'ai donc évolué et pour remercier maître Wang de son enseignement, j'ai participé à des compétitions dont la violence pouvait être surprenante. Et si au départ j'étais la seule fille de l'école, d'autres sont arrivées plus tard avec lesquelles j'ai appris à combattre. J'ai ainsi été plusieurs fois championne du monde de Tui Shou dans les années 80. Mais ces compétitions étaient surtout l'occasion de grandes fêtes.

### Faire vivre la chaîne de transmission

- **N.G.T.** : Aux vues de votre parcours, cette pratique du T'ai Ji a correspondu à "un retour sur terre" ?

- **M.C.** : Maître Wang est quelqu'un de très physique. C'est le matériel avant tout, la bonne nourriture. A l'époque, il ne voulait pas entendre parler de spiritualité. Aujourd'hui, en vieillissant, il établit davantage de rapport entre le visible et l'invisible.

- **N.G.T.** : Il ne s'inspirait pas des principes taoïstes ?

- **M.C.** : Pour lui, le taoïsme était de vivre le plus longtemps possible et y aider les autres, mais surtout être là, présent. Taïwan était un pays en pleine expansion et il fallait vivre dans ce sens. Il nous racontait tout de même les vieilles légendes taoïstes, mais sans y croire, en les associant au monde des ancêtres et des morts. Le rêve était nuisible. Il a depuis beaucoup changé et a vu qu'il pouvait exister une spiritualité tout en restant dans la vie.

- **N.G.T.** : Vous êtes retournée en France, pourquoi ?

- **M.C.** : Pour des raisons personnelles, mais aussi Maître Wang m'engageait à repartir enseigner. Je suis allée m'installer à Bourges et quelqu'un est venu me proposer d'enseigner le T'ai Ji à la maison de la culture.



1985 : Maryline assiste M. Wang en Tui Shou à Paris

- **N.G.T.** : Brièvement, quelles sont les caractéristiques de votre style ?

- **M.C.** : Le poids sur la jambe arrière et comme dans toutes les formes de T'ai Ji, la décontraction, le travail sur l'axe, la respiration, jamais de "double lourdeur", le combat sans force.





Finale des championnats du monde de T'ai shou (poussée de mains) à Taïwan en 1983 avec une spécialiste du judo.

Un combat mémorable d'où Maryline est sortie victorieuse.

- N.G.T. : L'enseignement vous a amené à vous perfectionner ?

- M.C. : Je continuais à voir mon maître régulièrement mais c'est vrai que l'enseignement s'est révélé très enrichissant. On doit tout mettre en place : la liaison des pieds jusqu'à la tête, savoir exactement ce que l'on transmet, pouvoir le comprendre en toute logique et savoir trouver les mots.

- N.G.T. : Cela a contribué à une évolution personnelle ?

- M.C. : Il existe un questionnement permanent comme savoir faire la différence entre ce que l'on voit et ce que l'on croit voir, ce que l'on fait et ce que l'on croit faire. On répète et répète toujours un mouvement en essayant de le perfectionner et arriver à lier chacune des parties du corps pour ensuite se relier à tout ce qu'il y a autour. Le rite quotidien de rentrer à une heure précise dans une pratique nous permet aussi de nous lier au temps. Cela tient de l'alchimiste qui à force de répéter le geste va transformer la pierre. Ici c'est la transformation du corps par le mouvement. Nous sommes la pierre philosophale. Le T'ai Ji peut devenir une manière de maîtriser son destin.

## Créer le lien

- N.G.T. : Un destin qui vous a ramené sur Paris après un an ?

- M.C. : Je suis maintenant à Paris depuis presque 13 ans. 13 années ponctuées d'allers et retours à Taïwan, de séjours au Népal et aux Philippines.

- N.G.T. : Sur quels autres points le T'ai Ji a-t-il participé à votre transformation ?

- M.C. : J'étais une bienheureuse. Je ne voyais pas de quoi on pouvait se plaindre. **Le T'ai Ji m'a appris à me mettre en colère.** Les taïwanais sont très confucéens. Il ne faut jamais discuter une autorité quelle qu'elle soit. Le professeur est sacré, il ne faut jamais se plaindre. Je me suis rendue compte que j'adoptais ce comportement. J'ai donc commencé à me révolter et à vouloir changer.

- N.G.T. : En France, vous vous êtes sentie davantage taoïste ???

- M.C. : J'ai toujours eu une nature taoïste. C'était une forme de vie que j'avais toujours cherchée.

*Le taoïsme, ça tourne ...  
Être aussi ronde  
que tout ce qui est  
dans la nature.*



Maître Wang Yien Nien

Attendre que la nature me donne des conseils, me donne des ordres avant de faire quoi que ce soit. Être attentive aux signes. A Taïwan, j'avais des "parents



1985, première "licorne" pour célébrer le retour vers l'Occident.

adoptifs" qui étaient taoïstes. Ils avaient été pourchassés par le gouvernement et vivaient dans "la montagne des sept étoiles". Quand je les avais rencontrés, ils m'avaient posé la question chinoise type : "Mais où sont tes parents ?" et je leur avais donné la réponse taoïste par excellence : "Je suis fille du soleil et de la lune". Ils n'avaient jamais eu d'enfants et ils m'ont "adoptée". Je suis allée leur rendre visite régulièrement.

- N.G.T. : Ils avaient des pratiques taoïstes ?

- M.C. : Ils mangeaient végétariens, buvaient beaucoup et j'ai pratiqué avec eux des exercices taoïstes. Il s'est tissé un lien très fort. J'avais toujours ce besoin de retourner dans la montagne.

- N.G.T. : Et aujourd'hui, que reste-t-il de toutes ces expériences ?

- M.C. : Je continue à avancer et à progresser. Je peux palper cette évolution à chaque cours. Je continue à travailler le lien.

- N.G.T. : Vos parents sont divorcés je crois ?

- M.C. : Je suis née d'un divorce.

- N.G.T. : Et vous continuez à créer le lien.

- M.C. : Je suis là pour aider les autres et m'aider moi-même. J'ai tenté toutes ces expériences pour savoir qui j'étais. Maintenant je crois aussi en l'expérience des autres. Le taoïsme, c'est l'amour, toutes les cellules, tous les atomes qui font l'amour ...

*A deux, c'est quand  
même mieux qu'ascète.*

D.L.H.

\* Pour connaître les activités de Maryline Chanaud, contactez :  
Ass. T'ai Chi Chuan des Couronnes,  
43, rue de Ménilmontant - 75020 Paris -  
tél : 01 43 49 67 11





## The international magazine of T'ai chi ch'uan

T'ai chi magazine est un mensuel diffusé dans tous les Etats-Unis et au Canada.

Chaque numéro s'organise autour d'une personnalité reconnue dans le monde du T'ai Ji. Ce mois-ci, Jon Tsung Hwa est à l'honneur. Il lui est rendu hommage après sa disparition en août dernier dans un accident de voiture. Ses élèves, amis, et d'autres "maîtres" le considèrent comme le pionnier du développement du T'ai Ji aux Etats-Unis et certains n'hésitent pas à le croire "illuminé". Il est estimé pour son humilité, sa simplicité, sa rigueur et sa générosité. Jon Tsung Hwa aura commencé le T'ai Ji à 49 ans après une carrière de Mathématicien à Taïwan. Ses médecins ne sachant pas remédier à ses ennuis de santé, il a décidé de se prendre en main. Depuis ce moment, jusqu'à l'âge de 81 ans, il a consacré sa vie aux styles Yang et Chen et aux poussées de mains. Toute sa vie et son enseignement nous sont contés par moult témoignages, directs et chaleureux, empreints d'une grande spiritualité (ce qui étonnerait sans doute les praticiens de T'ai Ji français). D'autres rubriques sont jointes au dossier, et notamment quelques exercices comme : "Comment développer l'énergie de la spirale", illustrés par quelques photos. Une chose à préciser encore, le magazine est essentiellement consacré à des individualités considérées comme des modèles. C'est une démarche à l'américaine. Les lecteurs français réagissent différemment. Il y a le plaisir de retrouver des rubriques familières à la parution de chaque numéro. En fait, à chaque culture, un savoir-faire.



Tao santé

# ACUPUNCTURE & PSYCHOLOGIE

D'après les  
anciens écrits,  
il existerait des  
"entités psychologiques"  
dans les organes  
humains.  
Un champ original de  
la M.T.C. à explorer...

## La psychanalyse

En France, avant les années 1910-1920, les personnes atteintes de troubles psychiques graves, étaient isolées et enfermées. Ne sachant expliquer cet état parfois démentiel, le dernier recours était l'Église chargée d'exorciser le Malin. Il fallut attendre un monsieur du nom de Sigmund Freud (1856-1939) pour comprendre qu'il ne s'agissait pas de diablerie mais d'une maladie. Ainsi naquit la psychanalyse.

Le "château psychanalytique" de Freud a ses fondations dans la sexualité. L'Homme se construit autour de celle-ci avec plus ou moins de frustrations qui seront autant de plans virtuels inhibant le passage de l'inconscient à la motricité. Tout ceci amène donc à s'interroger sur le fonctionnement du cerveau. C'est ainsi que la psychanalyse a élaboré des mots sur des causes affectant les actes. Nous y trouvons des groupements par trois : inconscient, préconscient, conscient ; ou bien le Ca, le Moi et le Surmoi.



Par Jean MOTTE,  
 Directeur de l'école IMHOTEP,  
 Formation en Acupuncture  
 Traditionnelle



Un autre apport freudien est l'analyse des rêves. Comme toute pathologie possède sa racine dans la sexualité, il est alors possible de l'explicitier en partie au travers des histoires oniriques. De ce point, il est important de retenir que tout est construit sur la **psychosomatique** : toute dérive somatique (physique) trouve son explication et son origine dans la Psychè. C'est donc sur cette structure, léguée par Freud, que travaille aujourd'hui la psychanalyse avec parfois quelques variantes quant à l'approche. Le fond restant bien entendu le même. L'acupuncture qui s'attache à traiter l'Homme dans son intégralité s'est aussi intéressée de près à la "psychologie". Je le mets entre guillemets car nous allons nous apercevoir d'une divergence entre Orient et Occident sur la définition de ce mot.

### L'analyse des rêves par les principes taoïstes

Il est de bon ton de donner quelques dates pour connaître l'origine d'une théorie. Plusieurs peuvent être avancées. Je laisserai le soin aux exégètes de préférer l'une plutôt que l'autre. La plus proche de nous se situe aux alentours de 1200 ap. J.C., la plus ancienne remonte à plus de 3000 ans av. J.C.

Nous allons découvrir l'explication de cette science dans le Nan Jing (livre de médecine acupuncturale) et le So Wen (livre des questions ordinaires) aux chapitres 9 et 13. Ces deux ouvrages sont les "bibles" de la médecine traditionnelle. Ainsi, dans le premier livre au chapitre 8, seront exposées les entités psychologiques, au chapitre 22, les maladies mentales et au chapitre 43, les rêves.

Ceux-ci sont de bons outils pour effectuer un bilan énergétique. L'analyse des rêves est conduite à l'aide des grands principes de l'Acupuncture traditionnelle. Il s'agit de la théorie des cinq éléments et du Yin-Yang. La première nous enseigne que tout ce qui EST peut être catégorisé par 5, c'est-à-dire classé dans cinq tiroirs appelés bois, feu, terre, métal et eau (1). La seconde est un moyen de classification binaire. Tout ce qui est yin est lourd, dense, froid, interne, calme. Le yang est tout

son contraire, c'est-à-dire léger, subtil, externe, chaud, agité. Prenons, par exemple, une personne nous contant le rêve suivant qu'elle fait régulièrement :

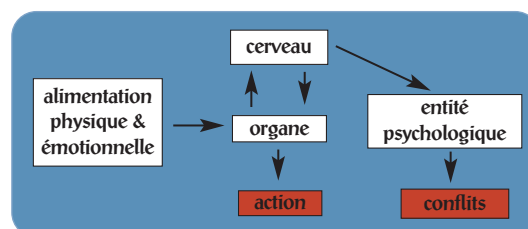
**"Elle grimpe l'escalier d'une tour pour échapper à l'eau qui s'y engouffre avec violence et qui monte jusqu'à la rattrapper. Elle se réveille au moment de se noyer"**.

Le premier mot souligné ("grimpe") est yang puisqu'il monte. Le second est répertorié dans l'élément Eau. Le troisième terme ("violence") est yang. Le quatrième ("monte") est yang et le dernier ("noyer") appartient à l'Eau. De cette catégorisation, nous en déduisons un problème de l'élément Eau dans sa partie yang.

J'ai pris un exemple d'une extrême simplicité. La technique de lecture reste la même dans des cas plus difficiles. Cela demande de maîtriser toutes les règles de l'acupuncture et d'avoir suffisamment d'expériences pour ne pas s'attacher à un détail sans valeur ou de passer à côté de celui qui a de l'importance.

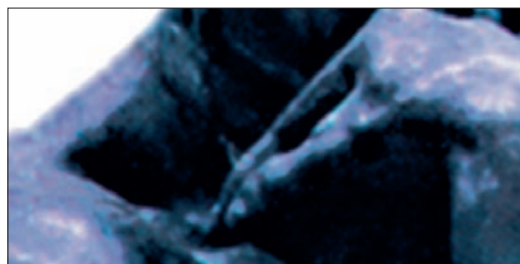
Viennent ensuite les entités psychologiques et les maladies mentales. Tout repose sur la question : pour l'acupuncture, qu'est-ce qu'un déséquilibre émotionnel ? La réponse est claire : C'est un dérèglement organique.

### *L'acupuncture aborde les troubles comportementaux au travers de la somatopsychique et non de la psychosomatique.*



ACUPUNCTURE  
 & PSYCHOLOGIE

*Autant le sentiment est nourri  
par l'extérieur et n'existe pas  
avant la naissance, autant  
l'entité psychologique est  
donnée à la conception,  
elle est innée.*



Le schéma (p.45) va illustrer notre propos. Lorsque Molière fait dire à Sganarelle "Dis-moi ce que tu manges et je te dirai qui tu es", il a certainement eu connaissance du savoir médical asiatique ! Car c'est précisément le début de la théorie.

Chaque organe se nourrit d'une saveur qu'il puise dans l'alimentation (physique et émotionnelle) et le biotype (orient) dans lequel il se trouve. Cette essence sera transformée en émotion et envoyée tout droit au cerveau qui renverra un stimulus nécessaire à une action. Remarquez que l'action est émise par l'organe !

### **Shen Zang, "l'entité psychologique"**

L'acupuncture dénombre cinq organes trésors (foie - cœur - rate-poumon - reins) qui "émettent" chacun une émotion qui leur correspond : colère, joie, soucis, tristesse et peur. Elles sont produites en même temps, ce qui oblige à une régulation (le cycle KO) pour éviter que l'une d'elles ne devienne trop forte et ne déclenche un déséquilibre organique. Si cela se produit, nous aurons alors une manifestation extérieure. Nous dirons ainsi de certains qu'ils sont colériques, soucieux, etc., car ils sont toujours bloqués dans cet état émotionnel. Il suffira alors de reconnaître de quel organe émane ce sentiment et de le réguler dans les cinq éléments.

Il se peut aussi que le dérèglement émotionnel ne soit pas exprimé pour de multiples raisons. Par exemple, éducation, crainte de blesser, préjugés. En ce cas, le sentiment s'intériorise, commandant au cerveau d'enclencher un nouveau processus sur un autre organe, et particulièrement sur son entité psychologique. C'est à ce moment uniquement, que nous serons dans les problèmes de communication de l'être humain et de son environnement.

L'entité psychologique est la traduction de "Shen Zang". Je reprends ce terme tout en sachant qu'il génère aussi un sens erroné, mais faute de mieux nous le garderons. Elle -l'entité- est le "moteur intelligent" enfoui dans l'organe trésor.

Tous les humains en possèdent cinq (Pro, Chen, Roun, I, Tche) essentielles à la vie plus trois (Lü, Si, Zhi) qui sont le penser, l'agir et le parler. L'instinct primaire, nos peurs héréditaires, les plaisirs inassouvis... sont générés par les entités déséquilibrées et amènent tous les conflits relationnels de l'Homme.

L'acupuncture agit donc en équilibrant les organes de façon à ce qu'aucun ne prenne l'avantage par rapport aux autres. L'ensemble des cinq éléments doit se comporter comme un régulateur de Watt. Voilà donc succinctement tracée, la manière d'appréhender les déséquilibres émotionnels en acupuncture.

Pour les besoins de cet article, j'ai dû faire appel à quelques références de la psychologie d'aujourd'hui. Mais il est clair qu'il n'y a pas de corrélations officialisées entre celle-ci et l'acupuncture. Les voies empruntées sont totalement différentes et ne sauraient se substituer.

Il y a encore beaucoup à chercher et à découvrir de la pensée taoïste avec notre regard occidental. Je n'ai pu que survoler ce vaste sujet. Je souhaite que les quelques clés et réflexions livrées ici, permettront aux thérapeutes d'améliorer leur technique. **J.M.**

(1) Par exemple, les orientations seront classées comme suit : Est dans le bois, Sud au feu, Centre à la terre, Ouest au métal et enfin Nord à l'eau. De même, en classant les moments d'une journée, nous aurons : le Matin au bois, le Midi au feu, les Repas à la terre, le soir au métal et la Nuit à l'eau.

(2) Voir Génération Tao n°6

**Jean Motte, directeur de l'école  
IMHOTEP, formation en  
acupuncture traditionnelle,  
72 bd Jean Jaurès, 94260 Fresnes,  
tél : 01 46 68 03 17**



## DESCARTES contre LAO ZI

DESCARTES (1596-1650) mérite à juste titre d'être considéré comme un des plus grands génies de l'Occident tandis que LAO ZI (VIème siècle avant J.C.) est sans doute le sage le plus profond d'Extrême-Orient.



des troubles infiniment plus nombreux qui minent autant la santé de notre corps que celle de notre âme, et ce grâce à une approche holistique de la vie humaine.

*T a n d i s q u e Descartes considère le corps comme une machine dont*

*on peut remplacer les pièces défectueuses, d'où son rêve d'immortalité, Lao Zi le considère comme un reflet ou une ombre de l'âme avec laquelle il ne fait qu'un, d'où pour lui la réalité de l'immortalité.*

L'opposition entre Descartes et Lao Zi nous paraît d'autant plus intéressante qu'elle est radicale. Les deux personnages sont aux antipodes l'un de l'autre au sens propre comme au sens figuré. Ils incarnent l'opposition entre la pensée française et la sagesse chinoise, la connaissance rationnelle et la connaissance intuitive, l'exaltation de l'artifice et la fidélité à la nature. D'autre part leur influence respective sur la culture occidentale et extrême-orientale est immense.

C'est en grande partie sous l'effet de l'influence cartésienne que l'Occident se caractérise par une constante volonté de conquêtes extérieures se manifestant par les progrès de la science et de la technique.

Et c'est le taoïsme bien plus que le

confucianisme qui est à l'origine du souci d'intériorité extrême-oriental manifesté par des pratiques comme la méditation, les arts martiaux ou la médecine naturelle. Il se trouve que Descartes comme Lao Zi sont des pionniers de deux grandes formes de médecine aussi différentes que complémentaires.

La médecine occidentale largement redevable au mécanisme cartésien est relativement performante dans le soin des maladies ou des lésions graves grâce à la chirurgie, mais elle est très limitée dans la gestion du bien-être corporel des hommes constamment miné par toutes sortes de troubles.

A l'inverse, la médecine chinoise est limitée en ce qui concerne les maladies graves, mais elle excelle pour la guérison

Philosophiquement, l'opposition entre le cartésianisme et le taoïsme peut se résumer à l'opposition entre le dualisme et le monisme.

En séparant radicalement l'esprit et le corps, le cartésianisme a posé les jalons de la schizophrénie occidentale. Qui plus est, la physique actuelle semble de plus en plus donner raison au taoïsme... Alors, Lao Zi vainqueur aux points ?



### Naissance d'un café-Tao



Grâce au regretté Marc Sautet, la mode des cafés-philo s'est répandue dans le Tout-Paris. La formule qui allie l'échange intellectuel à la convivialité du bistrot n'est pas réservée à la seule philosophie. Il existe aussi des cafés-philo et depuis le 30 avril 1998 un café-Tao.

La café en question est aussi original que sympathique, et dégage une ambiance assez "zen". Oh pardon assez "Chan" ! Cette première fut très encourageante. Le débat était animé par deux chercheurs : Jean-Luc Berlet, philosophe auteur d'une thèse intitulée "Le complexe de Dieu", et Manikoth Vongmany, sociologue et collaborateur à New Génération Tao. Le thème retenu "Pourquoi l'Asie nous fascine-t-elle ?" constitua une sorte d'introduction, ou de matrice grosse d'une multitude de débats passionnants. Le public d'une vingtaine de personnes s'est montré

très réceptif et bien plus "paisible" que dans les cafés-philo traditionnels. L'atmosphère était à la sérénité asiatique. Cela me change des ambiances "nerveuses" de mes cafés-philo précédents. Mais j'éprouve ainsi un double plaisir : l'un davantage Yin, l'autre davantage Yang.

A l'heure où le n°9 vient de sortir, un café-Tao a eu lieu le samedi 21 novembre au "Cyber-Zen café" 85, rue Amelot 75011 Paris sur le thème des outils de communication et la transmission du Tao. Les animateurs du débat étaient J.L. Berlet, M. Vongmany & P. Charoy. A la prochaine !

Pour tout renseignement concernant les prochains cafés-Tao, contactez Accord France 69 Bd St Marcel 75013 Paris Tél : 01 45 43 88 88 E-mail [accord@altern.org](mailto:accord@altern.org) Site : <http://www.altern.org/accord>

## MASSAGES D'HIVER

L'hiver arrive.  
C'est le moment de nourrir l'énergie Yin du corps.

**E**n même temps, comme il fait froid en Europe, il est facile d'attraper des maladies dues au froid et au vent. Par conséquent, il devient nécessaire de pratiquer l'auto-massage chinois, les arts énergétiques de santé, afin de prévenir les diverses maladies tels que le rhume, la grippe, les refroidissements, les bronchites, les angines, les crises d'asthme, etc... et passer ainsi l'hiver en toute sécurité !

**Sur quel organe doit-on le plus porter notre attention en hiver ?**

Les fonctions des cinq organes sont liées étroitement. Parmi les cinq organes, les plus directement affectés par le froid sont les poumons et les reins, puis vient ensuite la rate. **Le poumon est un organe yang.** Il se situe au plus haut dans le corps au sein des autres organes ; il contrôle la fonction respiratoire, il est lié à la peau et aux poils, est relié à l'extérieur par le nez et il permet de faire circuler convenablement l'énergie défensive (le **Wei Qi**). De par sa nature, qui le met en relation étroite avec l'extérieur, il est soumis aux intempéries, telles que froid ou sécheresse, d'où la nécessité d'une parfaite protection.

L'hiver, en raison du vent et du froid, le corps se trouve attaqué. Peau et poils sont directement menacés, ensuite vient la gorge, puis l'énergie perverse pénètre jusque dans les poumons en suivant le parcours du méridien. Voilà la raison pour laquelle il faut renforcer l'énergie défensive, pour que la peau et les poils, qui représentent le premier barrage naturel, ne succombent pas au premier assaut. Les reins conservent et gardent l'essence (Jing) qui permet de produire l'énergie et le sang.

*Les reins abritent le yin et le yang originels.*

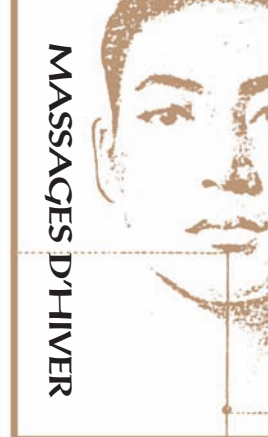
Voilà pourquoi on dit que les reins sont la racine de l'énergie innée. Et l'énergie des reins joue un rôle de premier plan dans la plénitude ou dans la faiblesse de l'énergie défensive. Si l'énergie yang des reins d'une personne est faible, ses membres seront froids ou celle-ci se trouvera fragilisée au froid ou bien elle se sentira souvent fatiguée, à la merci d'une possible attaque de l'énergie perverse... notamment chez les personnes âgées et les malades atteints de maladies chroniques comme la bronchite, le sida, le cancer ou tous ceux dont l'immunité fait défaut.

**La rate est la racine de l'énergie acquise.** Elle permet de renforcer l'énergie et le sang consommés dans la vie quotidienne dont l'énergie des reins et des poumons. D'où son rôle si important pour le bon fonctionnement de ces derniers. Si la rate et l'estomac sont faibles, des manifestations de fatigue apparaissent, le visage pâlit, le ventre ballonne et les selles sont molles. Dans ce cas, l'énergie perverse a plus de facilité pour trouver une faille dans l'organisme et s'y engouffrer. C'est la raison pour laquelle, en hiver, la rate et l'estomac doivent-être aussi protégés.

**Pourquoi prend-on froid ?**

Les causes sont multiples. D'abord, il y a le vent et le froid externes. Le froid est l'énergie normale de la saison d'hiver ; mais quand ce froid est trop fort ou quand le corps est fragilisé, ils sont en position de pénétrer à l'intérieur du corps et deviennent, à ce moment, des facteurs pathogènes. Puis il y a les déséquilibres dus aux émotions accumulées au fil des ans ou celles apparues soudainement en fonction des circonstances, et qui nuisent aux organes. Par exemple : trop de soucis nuit à la rate et à l'estomac, trop de tristesse nuit aux poumons et trop de peur nuit aux reins. D'où la nécessité de





Par le DOCTEUR JIAN Liujun,  
Directeur de l'institut du QIIMETAO

### Comment se protéger ?

Les Chinois disposent de diverses méthodes pour se protéger en hiver, comme le massage, la moxibustion, la diététique, la pratique des disciplines de santé ou l'utilisation des plantes médicinales.

Voici quelques techniques de massage pour l'hiver, faciles à apprendre et à faire.

#### POUMONS :

- Masser les deux côtés du nez avec les deux majeurs trente fois.
- Masser les points Shanzhong (R. M. 17, entre les deux mamelons) et le Zhong Fu (P1, situé à la partie supéro-externe de la paroi antérieure du thorax, entre la première et la deuxième côte, à la jointure de l'articulation de l'épaule et de la poitrine) trente fois. (Fig. 1 et 2)

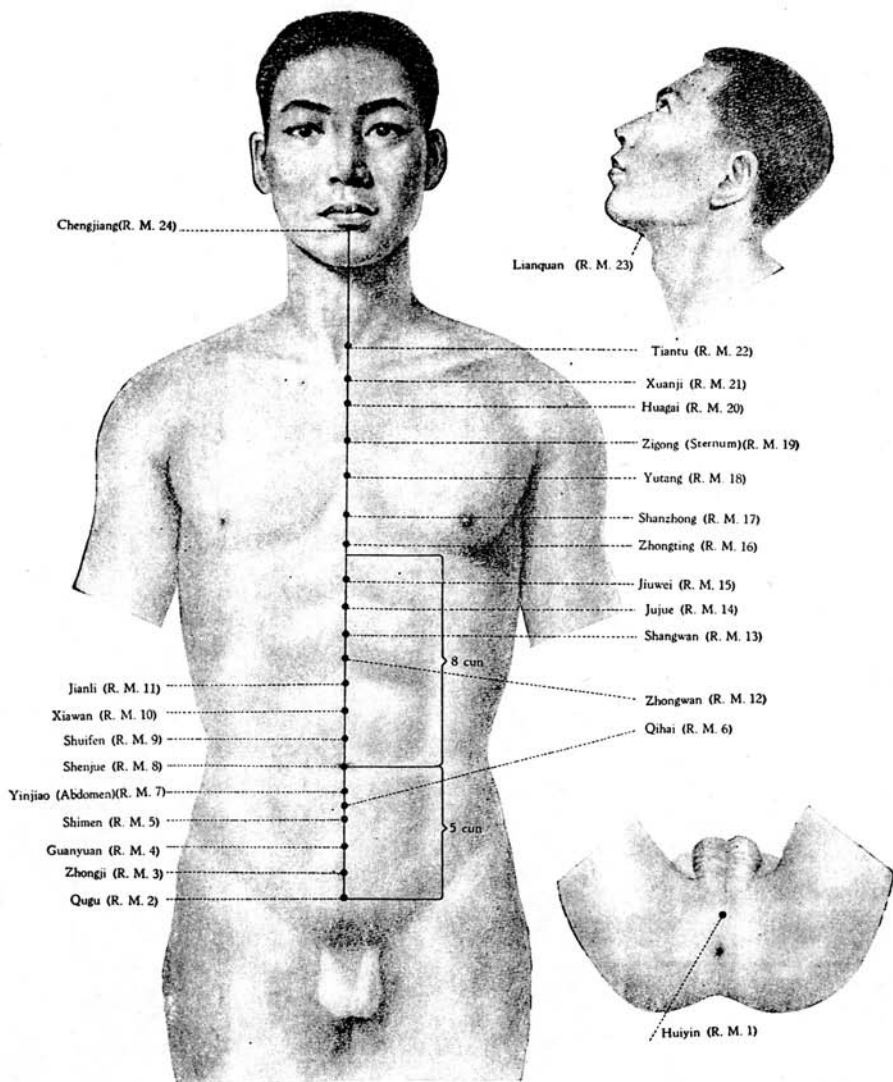


Fig. 1

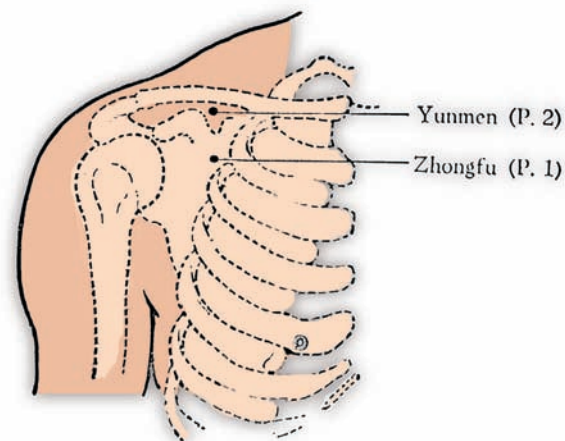


Fig. 2

maîtriser et de réguler les sept émotions. Enfin, la nourriture déséquilibrée peut aussi affaiblir l'organisme. Par exemple : une nourriture trop pimentée nuit aux poumons, trop salée elle nuit aux

reins, trop sucrée elle nuit à la rate. Par conséquent, il faut manger des aliments divers qui contiennent les cinq saveurs (amer, sucré, salé, acide, pimenté) afin d'équilibrer l'organisme.

- Frotter le point Feishu (V.13, situé à peu près à deux cms sur l'horizontale, passant par l'apophyse épineuse de la deuxième vertèbre dorsale), trente fois. (Fig. 3)
- Masser le point Hegu (G.I. 4, situé au milieu du bord radial du deuxième métacarpien) trente fois. (Fig. 4)
- Masser le point Quchi (G.I. 11, situé sur le coude, entre l'extrémité externe du pli de flexion et de l'humérus) trente fois. (Fig. 5)

**REINS :**

- Masser avec le bout des quatre doigts serrés entre eux les points *Guanyuan* (R.M. 4, situé à quatre cms au-dessous de l'ombilic, sur la ligne médiane de l'abdomen) et *Qihai* (R.M.6, situé à peu près à deux cms au-dessous de l'ombilic, sur la ligne médiane de l'abdomen) trente fois. (Fig. 1)
- Masser avec la paume l'ombilic et le *Dantian* (situé à environ cinq cms sous l'ombilic une zone grosse comme un poing) trente fois.
- Frotter la zone des reins et du sacrum avec la paume, trente fois vers le haut et le bas jusqu'à obtention de chaleur.

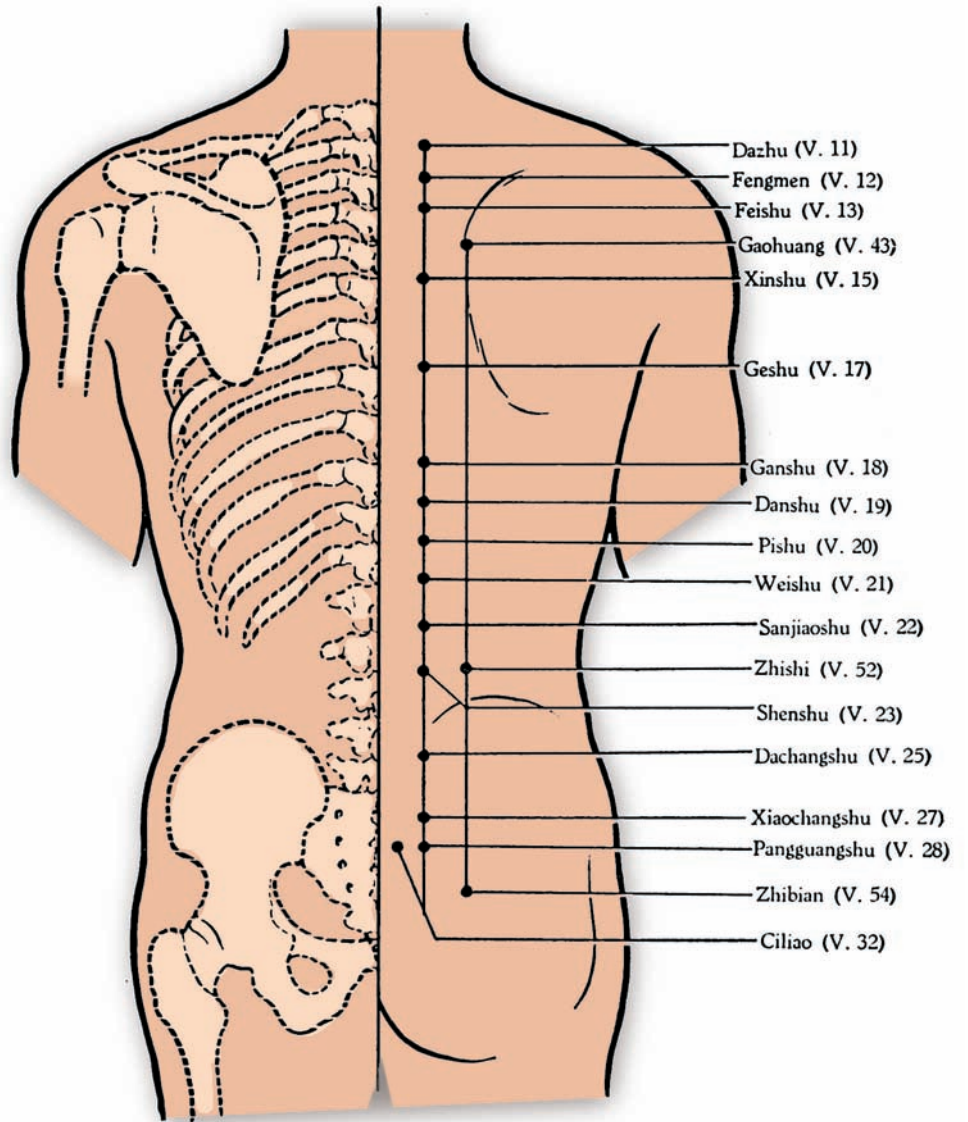


Fig. 3

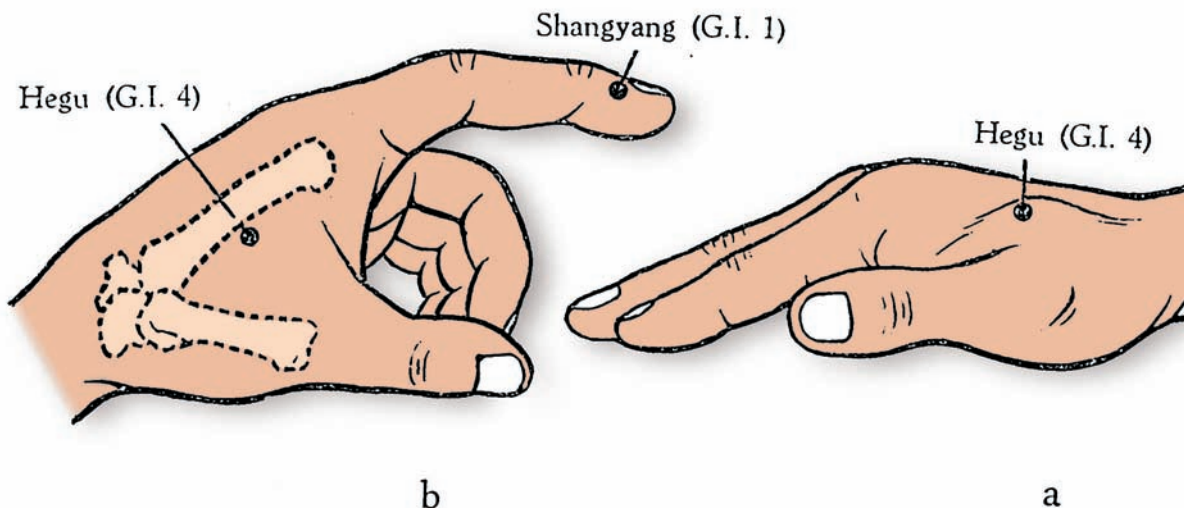
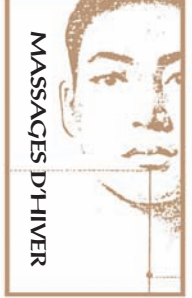


Fig. 4



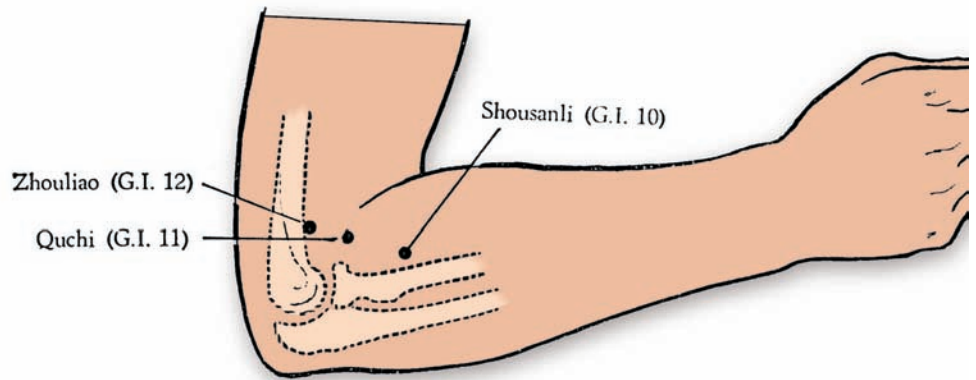


- Frotter la plante des pieds avec la paume trente fois jusqu'à obtention de chaleur.

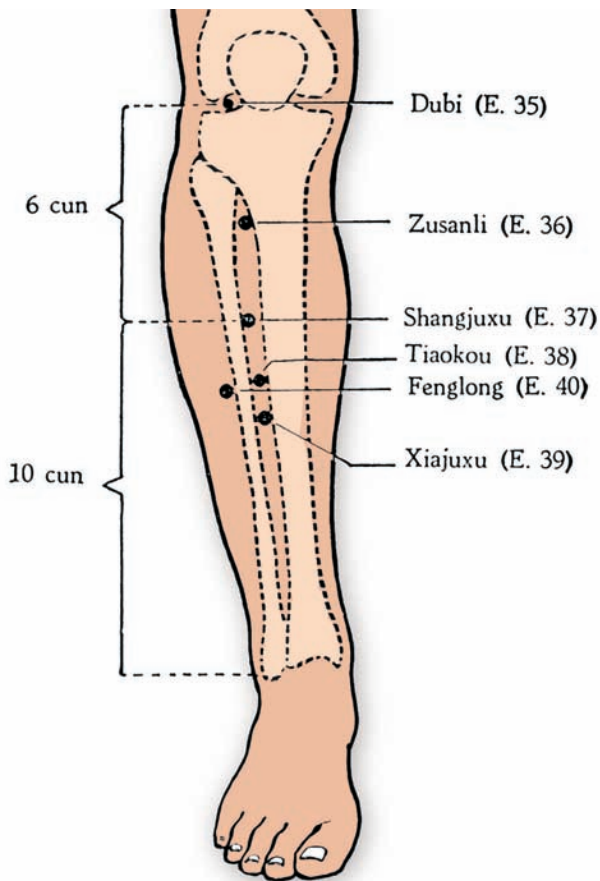
**RATE :**

- Masser le pouce le point Zhongwan (R.M. 12, situé à mi-distance de la ligne reliant l'ombilic à l'apophyse xiphoïde) trente fois. (Fig. 1)
- Masser avec le pouce le point Zusanli (E.36, situé à quatre cms au-dessous du méat externe de la rotule et à deux cms en haut de la crête tibiale) trente fois. (Fig. 6)

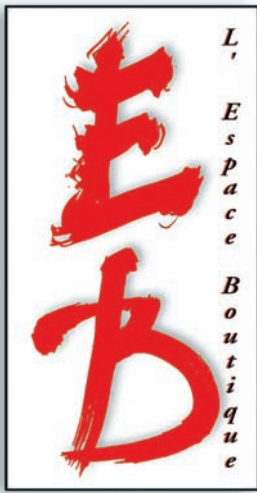
- Masser avec la paume la zone Zhongwan 30 fois dans le sens des aiguilles d'une montre puis en sens inverse (Fig. 1). Bonne pratique ! **L.J.**



**Fig. 5**



**Fig. 6**



# ESPACE BOUTIQUE des chercheurs du TAO

*New Génération TAO vous présente en collaboration avec les Editions Quimétao un éventail de livres et de cassettes vidéos, véritable accompagnement de qualité pour découvrir de nouvelles voies et approfondir votre pratique quotidienne.*

**L'espoir scientifique  
d'une guérison du SIDA**  
par la médecine traditionnelle chinoise  
(130 pages qui témoignent des résultats obtenus par  
la recherche médicale en Chine). 99 F

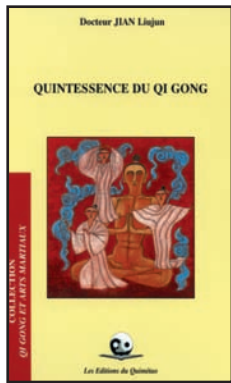
**-10%  
pour les Abonnés**



Traitement du SIDA par la médecine et la pharmacopée traditionnelles chinoises, En qualité de directeur du département SIDA de l'Institut national de Recherche de la Médecine Traditionnelle Chinoise de Chine, Dr LU Weibo a dirigé des recherches sur le SIDA, notamment sur les traitements par la M.T.C. qui ont obtenu des résultats importants. Ce livre nous donne un aperçu du déroulement de certains mécanismes pathologiques, des principes de traitement du point de vue de la M.T.C. Il précise également où en sont les recherches sur le SIDA actuellement en M.T.C. réf-LQSS1003- 130 p. 99F



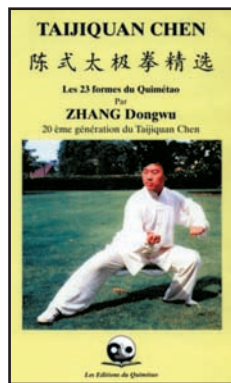
**Livre**  
Le thé et la santé,  
QIN Youpeng  
réf-LQST1002-  
136 p. 88 FF



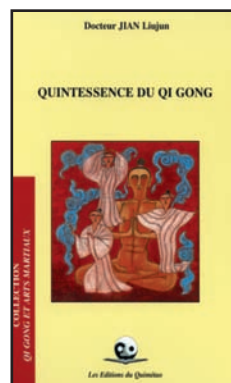
**Livre**  
Quintessence  
du Qi Gong,  
Docteur JIAN  
réf-LQQC1001-  
177p. 135 FF



**Cassette vidéo**  
Qi Gong Da Mo,  
Dr JIAN Liujun  
réf-KQQC1001-  
Durée 50' 135 FF



**Cassette vidéo**  
Tai Ji Quan  
style Chen, Maître  
ZHANG Dongwu  
réf-KQTJ 1004-  
Durée 55' 148 FF



**Cassette vidéo**  
Quintessence du Qi  
Gong,  
Dr JIAN Liujun  
réf-KQQC 1002-  
Durée 50' 150 FF



**Cassette vidéo**  
Qi Gong - Tai Ji,  
Maître TONG  
réf-KQQC1003 -  
Durée 60' 150 FF

Référence	Qté	Titre	Prix
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... Fax. : .....

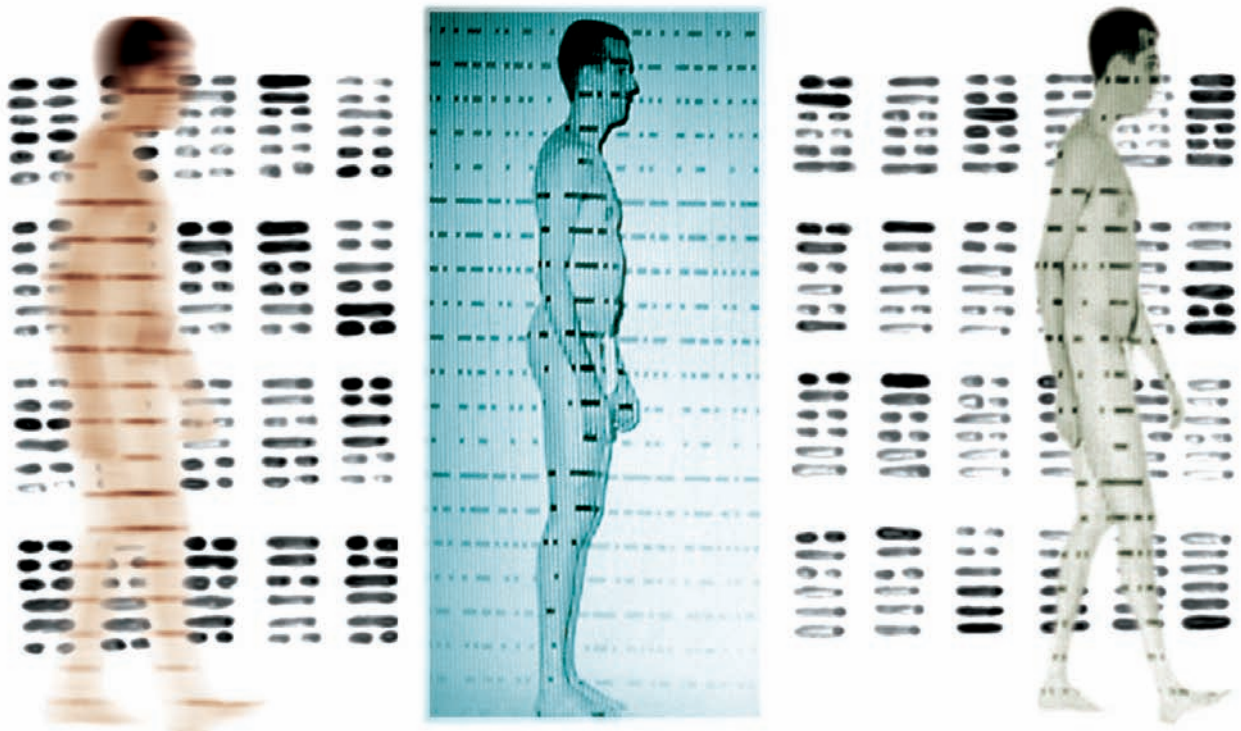
Pays : .....

Arts pratiqués : .....

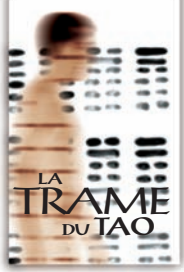
Frais de port : 20 F pour 1 produit,  
+ 8 F pour chaque produit supplémentaire  
Total prix ..... Abonné -10%= .....



# LA TRAME DU TAO



**Rendre apparent le tissage invisible des mutations des hexagrammes du Yi Jing nous permet de voir le lien nous unissant à la chaîne des causes et effets. Une manière de connaître et de prévoir les réactions de cette entité vivante que nous appelons "tissu social".**



## Tissage d'une trame personnelle : Du Wushu aux beaux-arts

C'est à l'âge de 13 ans, que le bedonnant et statique gamin que j'étais découvrit sa première passion pour les arts orientaux, avec le Kung-Fu Wushu, au travers des films de Bruce Lee. Je m'orientais alors vers la seule salle que je pus trouver dans ma province natale. Après avoir suivi 5 ans d'enseignements d'un pseudo-maître, je me perfectionnais dans le Wushu auprès de diverses personnes aux compétences reconnues : Dan Schwarz, Tony Dehas, Michel Delcourt et Norredine Zenatti.

C'est avec un groupe d'amis que j'appris à réfléchir, observer, échanger des points de vue sur les qualités techniques et martiales des mouvements que nous apprenions de stage en stage. Nous considérions alors ce qui nous était commun comme juste, discussions et testions le reste jusqu'à ce que la synthèse de nos visions nous convainc dans la pratique. Le séminaire suivant nous permettait alors de vérifier la justesse de nos perceptions et de compléter nos techniques.

C'est avant tout par manque de mentor, que je me suis tourné vers la lecture. Je dévalisais alors les rayons arts martiaux des librairies. Ces ouvrages, bien que génériques, me permirent d'établir des repères historiques, philosophiques (...) dans l'univers des arts martiaux chinois.

Après mon diplôme d'instructeur à la F.K.W.S., j'ai commencé une étude plus approfondie de la philosophie orientale, une fois entré aux Beaux-Arts du Havre, lorsqu'il me fallut choisir un sujet de diplôme. Malgré ma volonté de ne pas mêler l'univers martial et ma pratique graphique, je m'aperçus à mon insu que l'influence asiatique fluctuait néanmoins dans mes travaux. Je décidais donc, en prenant la cosmologie taoïste comme sujet, de relier ces deux sphères dans mes recherches.

## Premières pistes de recherche

De tous les classiques que j'ai pu lire, c'est le Yi Jing, le Livre des Mutations(1), qui me marqua le plus. Cet ouvrage divinatoire, rédigé environ cinq siècles av. J.C., est à juste titre considéré comme un ouvrage de sagesse. Il est le fruit d'une longue observation des changements de la nature et de ses «lois». En résumé, pour Lui, rien n'est immuable, tout fait partie du Tout, et dans cet ensemble, une seule chose est pourtant permanente : la Mutation ou plus simplement, le Mouvement.

*... une seule chose est pourtant permanente : la Mutation ou plus simplement, le Mouvement.*

Il est intéressant de constater que, chez les Grecs vers la même époque, Héraclite d'Ephèse développait une vision assez proche. D'après ses observations des phénomènes naturels, Héraclite affirmait que "tout bouge" (ou "tout s'écoule") et en conséquence, qu'on ne peut pas descendre deux fois dans le même fleuve, ni toucher deux fois une substance périssable dans le même état"(2).

Il est pertinent de remarquer que ce que nous nommons «matière» dans la physique moderne, n'est jamais inerte. Ainsi la théorie quantique nous apprend que même l'élément minéral, état solide par excellence, est au niveau subatomique en perpétuel mouvement ! (3).

A une autre échelle de perception, on peut encore constater au fil du temps qu'une roche, aussi solide soit-elle, s'effrite, s'érode, se brise avec le gel,... Elle vieillit, elle bouge, elle change, elle vit. Il n'est surtout pas ici question de mort, mais de transformation, de passage d'un état à l'autre. Idée très actuelle, puisqu'on la retrouve dans un des axiomes de la chimie moderne : "rien ne se perd, tout se transforme".



Les hexagrammes se forment avec 3 des 4 "hsiang" (Jeune Yin, Vieux Yin, Jeune Yang, Vieux Yang) représentés par les mouvements de contraction et d'expansion des traits.

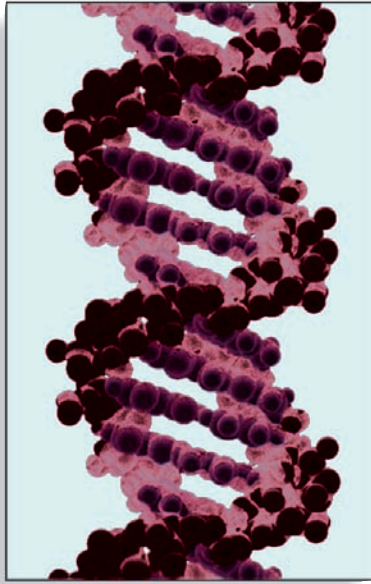
## Du mouvement dans le Yi Jing

D'après les lois de la cosmologie taoïste, le mouvement est animé par le jeu des pôles Yin/Yang. Tel que nous le montre le Tai Ji Tu (dessin que nous nommons communément du Yin et du Yang), le Yin/Yang est issu du Tao (l'Innommable, le Grand Tout, l'Ordre Cosmique, etc.), représenté par le cercle, auquel il retourne sans cesse.

Contrairement aux idées reçues, ce couple est polaire et aucunement duel. En effet, si les Taoïstes avaient perçus le Yin/Yang comme dualiste, au lieu de diviser le cercle en deux virgules qui s'imbriquent et retournent au cercle, ils auraient séparé ce dernier en deux parties égales par une ligne droite, marquant ainsi l'opposition. Une telle conception du couple primordial équivaldrait, en ne voyant les choses que comme blanche ou noire, à ignorer les nuances colorées du monde, ou encore à répondre à une question complexe par oui ou par non.

Pour éviter cet écueil, lorsqu'ils symbolisèrent le Yin par un trait brisé (— —) et le Yang par un trait plein (—), les Taoïstes, en combinant par deux ces traits, nuancèrent leur réponses en quatre demi-teintes, donnant ainsi : un oui radical (oui-oui : — —), un oui modéré (oui-non : — —), un non modéré (non-oui : — —) et non radical (non-non : — —).





*Double hélice d'ADN constituée par l'assemblage de 64 codons. Un codon étant composé de 3 molécules sur 4 possibles.*

Ajouter un troisième trait leur permet alors de mieux différencier encore le cycle des choses et des événements (sociaux, saisonniers, cosmologiques, organiques, moraux...) en leur donnant huit réponses possibles, 8 combinaisons de trois traits Yin ou Yang : les Ba Cua (trigrammes).

Le Yi Jing, quant à lui, combine par six ces traits, ce qui nous donnerait, pour un questionnement, 64 réponses possibles : les hexagrammes. Il est surprenant de constater que le Livre des Mutations, écrit plusieurs siècles avant J.C., repose sur le même système utilisé en informatique. En effet, le Yi Jing est en mode binaire et Yin pourrait être traduit par le 0, le courant ne passe pas, et le Yang, le courant passe.

*Les hexagrammes sont des bornes, des repères dans le cycle des choses et des événements*

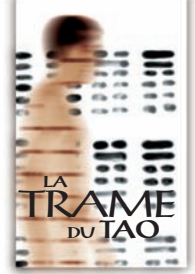
Sur ce même principe, une console de jeu de 64 bits, n'est rien d'autre qu'un dispositif utilisant des séquences de six passages ou non de courant. Ces séquences, appelées "bit", sont des unités d'informations, au nombre de 64. Plus on augmente la séquence, plus les possibilités s'étendent. Par exemple, une séquence de sept nous donnerait 128 combinaisons de base, une de huit : 256, etc.

Le Yi Jing, cherchant plus une tendance qu'une définition, se contente que de 64 stades pour décrire l'ensemble des changements. Aussi les hexagrammes sont, pour moi, des bornes, des repères dans le cycle des choses et des événements. Tel que l'on ne place que quelques points pour tracer une courbe, le Yi Jing n'utilise que 64 symboles "abstrait"(4) pour représenter le monde au travers de ses différents aspects. Cela ne signifie pas pour autant qu'il ne se passe rien entre les points ou que l'univers ne se compose qu'en 64 stades, il s'agit plutôt d'arrêts sur image pour essayer de comprendre le mouvement du monde afin de mieux s'y insérer.



*Ba Gua sur fond de filaments d'ADN ou "trame d'ADN"*

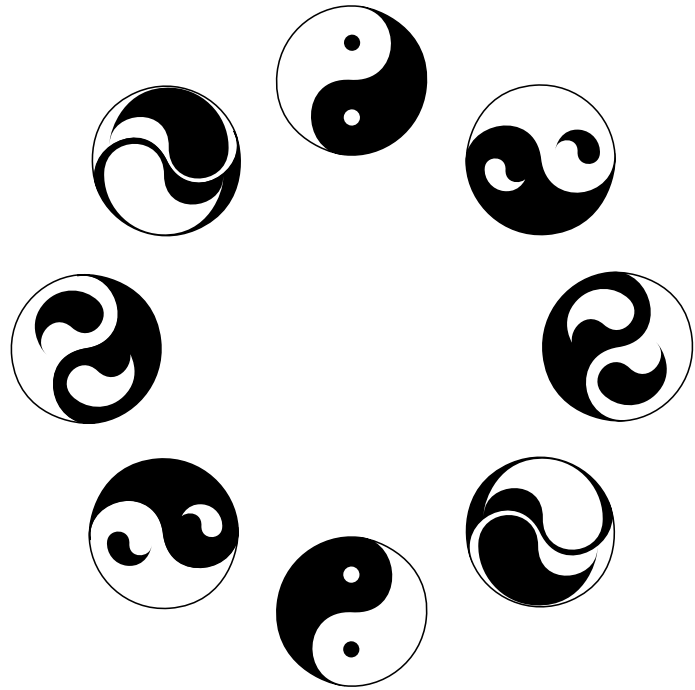
éviter des fautes (...) qu'à ce que l'on va dire, à savoir le fond. A présent, je ne pense plus à la manière de dessiner mes lettres ni pourquoi elles s'assemblent ainsi. Je me suis réapproprié à ma manière, selon mon expérience et avec mes besoins, la technique de l'écriture. Cela a créé mon "style".



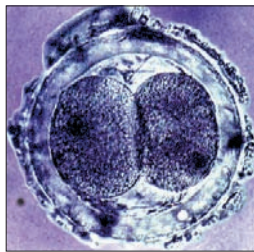
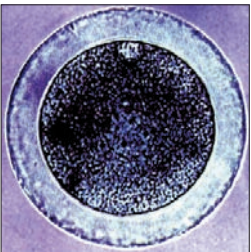


Ceci est valable pour tout art. Il suffit d'observer les peintures équestres, avant l'apparition de la photographie, où l'on re-présentait les chevaux en course avec les quatre pattes à l'horizontale flottant dans les airs, pour comprendre que le mouvement n'avait pas été intégré. C'est avec les chronophographies d'Edward Muybridge que les peintres appréhendèrent correctement le galop et que le cinéma est né sur un principe similaire puisque le cinéma est aussi une succession de 24 images par seconde.

Dans chaque art, on commence donc par décomposer en ajoutant de plus en plus d'étapes, de détails, pour ensuite épurer et purifier à l'image de cette maxime martiale : "L'art martial est une longue marche qui ramène à la simplicité".



*Evolution du Tai ji tu en 8 stades ou plutôt une autre représentation des Ba Gua*



*Division embryonnaire en 3 étapes*

## Le monde est un tissu vivant

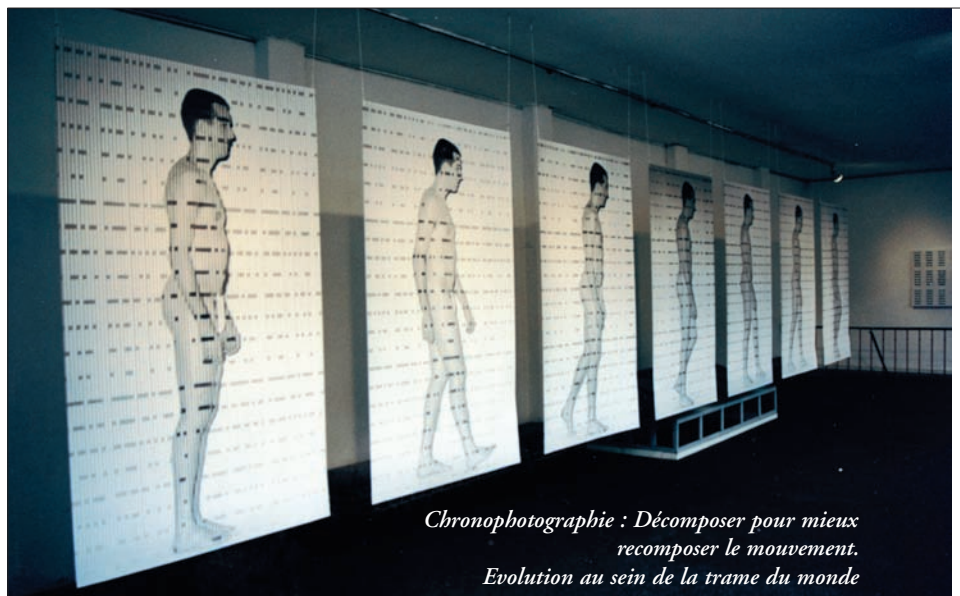
L'un de mes premiers travaux était simple, mais me semble refléter correctement la structure binaire du Yi Jing comme "modèle de vie". En effet, j'y mets en parallèle 3 étapes du cycle des générations et 3 étapes de la division embryonnaire. En résumé, le Tao (le Grand Tout) se divise en 2 (Yin/Yang), puis en 4 (Hsiang), puis en 8 (les trigrammes), puis en 16, 32 et enfin 64 (les hexagrammes). Un embryon se divise de la même manière. La cellule se scinde en 2, puis en 4, 8, 16, 32, 64,..., jusqu'au stade appelé morula. Mais la comparaison va bien au-delà d'une simple suite numérique, car lorsque l'on observe une cellule arrivée au stade morula, elle est toujours et avant tout une seule et même cellule, malgré les subdivisions. Le Tao outre ses différentes manifestations et constituantes (symbolisées par les hexagrammes), reste toujours et avant tout le Tao. Comme le suggère Empédocle d'Agrigente (2) :

"Du point de vue logique, la totalité est l'unité d'une multiplicité, l'union de deux contradictoires : un et multiple."

Dans cette idée d'Unité, et d'une recomposition du mouvement, je me suis

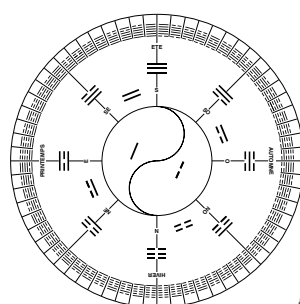
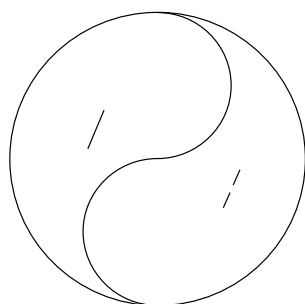
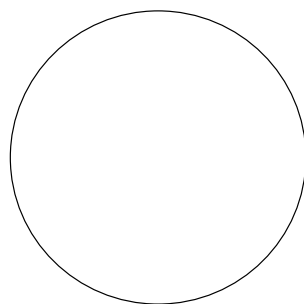
permis de relier entre eux les 64 hexagrammes du Yi Jing, en ne laissant paraître que la brisure des traits Yin. Et tout en multipliant le module de base ainsi obtenu, j'ai alors recréé le mouvement en le simulant par le cinétisme (jeu d'optique ici créé par la juxtaposition de lignes blanches et noires), qui suggère l'idée de "stabilité dans le mouvement" (5).

La révélation de cette trame, créée par la répétition du module, est semblable à la découverte d'une ville que l'on ne connaît pas. Je me promène dans les rues et je visite un quartier après l'autre, jusqu'au moment où j'assimile ces différents points,



*Chronophotographie : Décomposer pour mieux recomposer le mouvement. Evolution au sein de la trame du monde*





Cycle circulaire des générations. "L'Un produit le Deux, le Deux produit le Trois, le Trois produit les dix-mille choses". Lao Zi

et qu'ayant quadrillé les lieux, j'en arrive à relier les quartiers entre eux. Sans connaître le nom des rues et tous les endroits dans le détail, je me repère aisément, j'en connais la trame.

La trame, constituée des Ba Gua, suggère aussi la notion d'étoffe contenue dans l'idéogramme "Jing", qui usuellement désigne les Classiques et peut se traduire par "les fils d'une toile"(4). La vision du monde comme tissu vivant, où tout n'est que relation, est non seulement présente dans le Taoïsme, mais aussi dans le Bouddhisme Tantrique. Tantra signifie d'ailleurs "tisser". Nous sommes en effet les fils entremêlés d'une seule et même étoffe, dans laquelle nous évoluons. Le grand physicien W. Heisenberg ne disait-il pas que : "Le monde apparaît donc

comme un tissu complexe d'événements, dans lequel des relations de diverses sortes s'alternent, se superposent ou se combinent, déterminant par là la trame de l'ensemble" (3).

L'homme n'est cependant pas prisonnier de cette trame (du latin *trama*, la chaîne d'un tissu). Dans les trigrammes, l'homme est représenté par le trait du milieu, celui du haut est le Ciel et celui du

*Le sage perçoit  
la trame du Tao  
comme on contemple  
un vaste paysage*

bas la Terre. «L'homme est le médium entre le Ciel et la Terre» (1), et un des buts du Yi Jing est de lui montrer où il se trouve pour qu'il puisse faire son choix et tracer sa route.

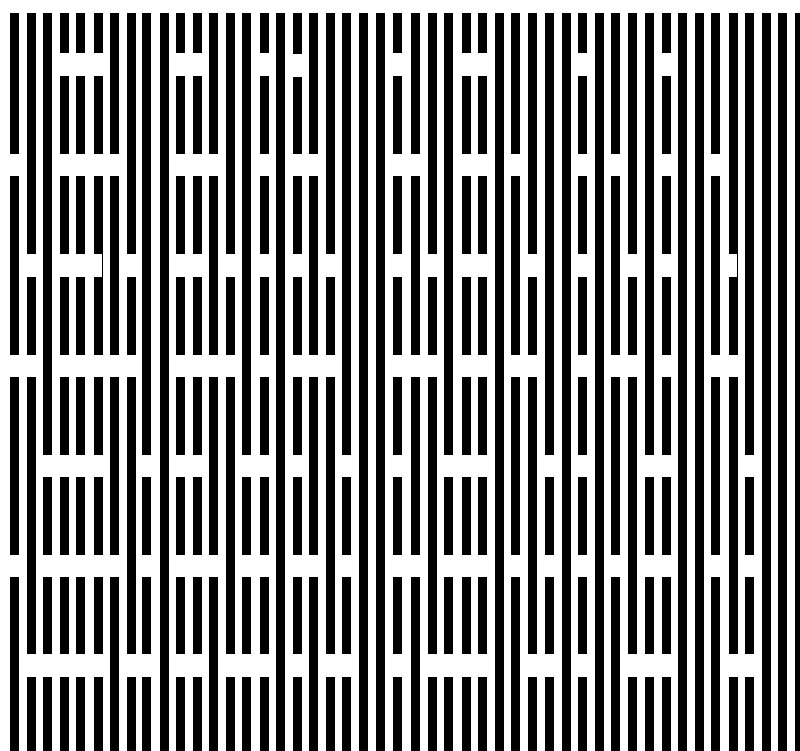
Si le Yi Jing extrait quelques points de la trame du Tao, c'est pour nous indiquer que pour comprendre, il faut s'arrêter. Et s'il utilise des verbes d'action dans ses réponses, c'est pour nous montrer que la vérification de notre compréhension et les réglages qui s'ensuivent se font en avançant. Théorie et pratique doivent en effet s'équilibrer.

La trame du Tao, dont je ne fais qu'une représentation abstraite, est la structure des liens existant entre les différents aspects du Tao. Le sage prend du recul et se détache de la notion de contraire. Il perçoit la trame du Tao comme on contemple un vaste paysage. Malgré la vie qui y grouille, tout semble calme et serein car on embrasse la totalité.

La trame du Tao est un immense réseau de relations entre les choses et les événements. Et il m'amuse de constater que sa copie la plus conforme, bien que partielle et beaucoup moins profonde, est le réseau Internet. Il fait le lien du son et de l'image, et tisse des relations financières, sociales, culturelles (...) entre des individus ou personnes morales de tous horizons.

Nous évoluons vers la mondialisation et cherchons l'universalité, Internet en est un signe. Toutefois, la nature humaine semble s'y opposer en confondant l'uniformité et la totalité. Face à cette confusion, il est essentiel de réapprendre à percevoir que nous sommes des individualités constituantes du Grand Tout, des mailles vivantes de la trame du Tao.

S.B.

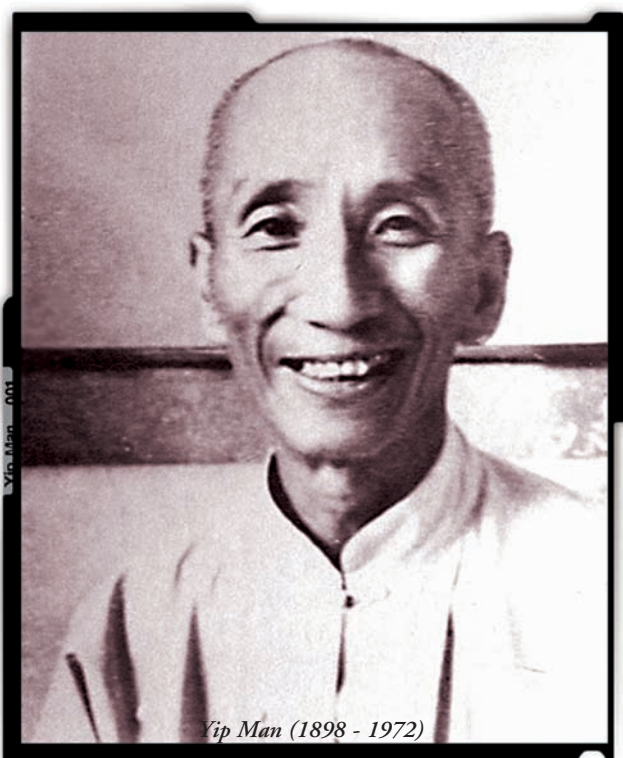


La trame du Tao créée par la réunion des hexagrammes du Yi Jing

(1) Yi King, traduction de Richard Wilhelm/E. Perrot, Ed. Librairie de Médecis, 1973.  
(2) Les Présocratiques, Abel Jeannière, Ed. Seuil, 1992.  
(3) Le Tao de la physique, Fritjof Capra, Ed. Sand, 1985.  
(4) Le Yi Jing, Cyrille Javary, Ed. Cerf, 1989.  
(5) Introduction au Yi King, Jean Choain, Ed. du Rocher, 1983.

# Wu Shu Les descendants de "Printemps Radieux"

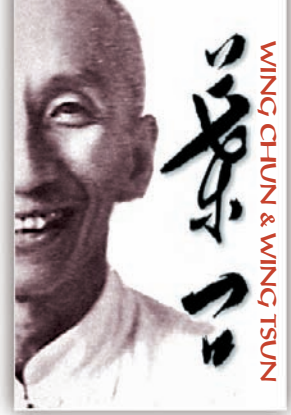
## LE WING CHUN & LE WING TSUN



La "Boxe du Printemps Radieux" est un des styles de Wushu les plus pratiqués dans le monde. Elle doit sa célébrité en grande partie à l'acteur Bruce Lee qui apprit ce style de son fameux maître Yip Man. Une école très répandue dans le monde mais qui reste encore méconnue...



Par Roger ITIER, multiple champion de France et d'Europe de Kung Fu Wushu



**I**l m'est difficile de commencer mon propos sans vous avertir des polémiques entourant les termes Wing Chun & Wing Tsun. Actuellement, cette différence de transcription reflète la distinction entre deux grands courants issus de la même boxe : Nous avons d'une part le Wing Chun (WC) dont un des principaux représentants est William Cheung et d'autre part, le Wing Tsun (WT) dont le chef de file est Leung Ting. Deux "frères ennemis" qui ont pourtant été formés par le même maître, Yip Man... Cet exemple parmi d'autres, ne peut que nous amener à nous interroger sur les guerres de frères, beaucoup plus meurtrières, qui sévissent dans le monde entier. D'autre part, pour la commodité de votre lecture, j'emploierai le terme de Wing Chun (WC) dans mon exposé.

### Une femme à l'origine de l'art martial

Le développement du WC est dû à son côté pratique et réaliste. Il y a une raison historique à cela.

Les arts martiaux chinois ont une histoire longue de plusieurs millénaires. De nombreuses sources retracent l'origine du développement des arts de combat chinois au fameux monastère de Shaolin. L'école de Shaolin influença nombre d'écoles d'arts martiaux.

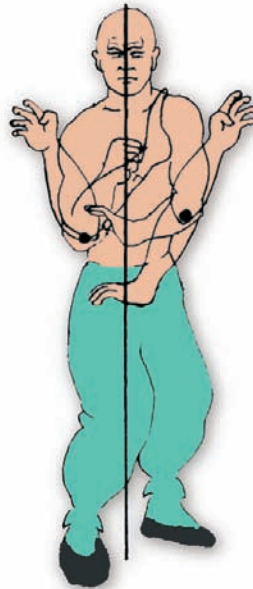
Notre histoire commence une centaine d'années avant la destruction du temple de la jeune forêt... Une jeune femme

entra au monastère de Shaolin de la province de Fujian, centre des écoles du Shaolin du Sud (il n'y avait pas qu'un seul temple de Shaolin). Elle fut intégrée afin d'étudier les écrits sacrés du bouddhisme Chan et de se perfectionner dans les arts du poing (comme il était de coutume à l'époque). Cette jeune femme s'appelait **Ng Mui**.

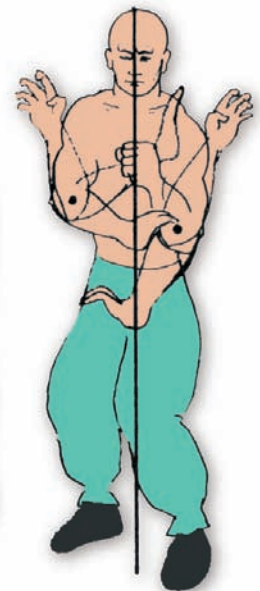
Durant sa jeunesse, elle étudia la Boxe de Shaolin d'une manière intensive. Quand elle entra au monastère, elle eut l'opportunité d'avoir la meilleure instruction bouddhique dispensée par les plus hautes autorités en la matière, ainsi que de s'entraîner d'une manière très intensive avec quelques grands

experts de Wushu. Quelques années d'entraînements firent d'elle une Nonne du monastère de Shaolin.

Le style qu'étudia Ng Mui alliait la force à la souplesse, mais restait encore beaucoup trop dur pour une femme. Il faut dire que les moines de Shaolin recevaient un enseignement très physique, et peu d'entre-eux en ressortaient avec la double marque indélébile du Tigre et du Dragon, sanctionnant leur maturité technique.



右擺橋左右手消勞全圖



左擺橋左右手消勞全圖

*Dessins de Bruce Lee dans son livre le "Tao of Jeet Kune Do".*

*On peut dire que la "Boxe du Printemps Radieux" profita du succès du "Petit Dragon" pour déferler sur le monde après la vogue des arts martiaux déclenchée par Bruce Lee, devenu star internationale et popularisant ainsi l'art appris de son Maître Yip Man.*



## Principes du Wing Chun

Ng Mui, forte de son expérience au sein de l'Art du poing, entreprit de simplifier le système pour l'adapter aux particularités physiques d'une femme et surtout à leur tenues vestimentaires.

*les robes serrées leur empêchant dans leur vie quotidienne d'exécuter des techniques de grande amplitude dont la base est la position du cavalier ; cet "handicap" les laissant dépourvues et vulnérables pour répondre aux tentatives d'agression des hommes à leur égard.*

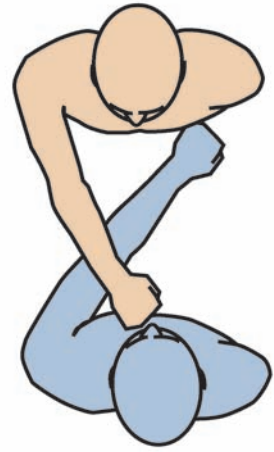


*Le principe de la prise du centre.*

Son art était basé sur l'utilisation de la force générée par l'adversaire pour la retourner contre lui.

La division en 4 parties facilite l'étude des blocages et des contre-attaques dans un espace réduit, en faisant intervenir le minimum de mouvements avec le maximum d'efficacité et de protection. Les épaules ainsi que les coudes restent immobiles afin de se concentrer sur la

puissance des mains ; les hanches, genoux et chevilles solides pour une meilleure utilisation du travail des jambes. La théorie de la ligne centrale était née ! Toute l'évolution technique du WC est basée sur cet axiome qui dit que le corps du pratiquant doit agir sur cette ligne qui divise le corps de l'adversaire en deux, de haut en bas. Si les blocages et attaques sont délivrés à l'intérieur de cette zone, il est fort difficile à l'adversaire, pris de vitesse, de se défendre car le plus court chemin d'un point à un autre est la ligne droite ! Ng Mui, à partir de ce principe, développa 12 techniques de bras central avec des applications à gauche et à droite de cette ligne. Trois niveaux d'application (haut, moyen et bas) déterminèrent 36 mouvements possibles. Les trois



*Blocage et frappe simultanée par la prise du centre, ou par l'intérieur*

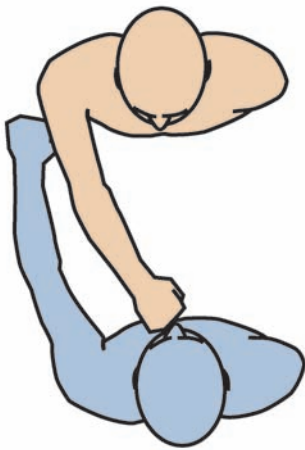
niveaux ainsi que les segments gauche et droite aboutirent à 72 mouvements.

Plus tard, les variantes et les interprétations techniques permirent à la fondatrice du WC de créer trois formes codifiées qui sont l'héritage de nombreuses années d'expérimentation. Ces trois formes,



*Bruce Lee (1940- 1973)*





typique de ce style, soit sur l'extérieur, de l'attaque du partenaire.

"Siu Nim Tao" (la Petite Idée), "Chum kiu" (le Pont vers l'Attaque) et "Bil Tze" (les Doigts qui Percent), sont les uniques taos (formes) de cette école qui graduent la progression du pratiquant. De nos jours, ces taos nous sont parvenus intacts et malgré l'interprétation de certains sifus (maîtres), il reste les formes immuables venues d'une autre époque.

### La continuité du patrimoine martial et la désobéissance de Bruce Lee

Ng Mui ne voulait pas que son Art s'éteigne avec sa vie, elle prit la lourde tâche d'instruire une autre femme qui venait d'une famille de notables qui perpétuait les traditions martiales. Cette autre femme s'appelait **Yim Wing Chun**. C'est elle qui donna son nom à la boxe de la Nonne de Shaolin. Elle fut donc initiée par Ng Mui aux secrets de sa boxe et montra rapidement des qualités inégalables au point que la nonne la reconnut comme sa digne descendante.

Yim Wing Chun, après la mort de Ng Mui, se maria avec **Leong Boktoa** qui était aussi un célèbre maître de Wushu. Le couple d'experts pratiquait ensemble et s'échangeait de temps à autre des techniques ou des idées afin de perfectionner leur art respectif. On raconte qu'un jour le mari et la femme se livrèrent combat, mais aucun ne put prendre le dessus sur l'autre : ils finirent en sueur et épuisés par leur engagement !

Lorsque sa femme mourut, Leong Boktoa par respect et amour pour elle, appela son style le Wing Chun Quan ("Boxe du Printemps Radieux" : Printemps Radieux étant le nom de sa femme).

Pour la succession de ce patrimoine martial, je vous renvoie à des ouvrages de référence. J'aimerais seulement insister sur la relation entre **Yip Man** et **Bruce Lee** qui a été à la fois déterminante pour l'évolution du WC mais aussi pour le succès des arts chinois dans le monde. Initié par **Chan Wah Chun** et **Leong Bik** dans la boxe du Printemps Radieux, Yip Man a énormément participé à la renommée du WC par ses exploits. Émigré avec sa famille à Hong Kong en 1949 pour fuir la Chine de Mao Tsé Toung, Yip Man y ouvrit une école qui devint très populaire grâce à l'aspect très réaliste de la boxe s'adaptant à la self-défense.

Parmi les nombreux pratiquants de Hong Kong, Bruce Lee fut sans conteste le plus célèbre. Son père, originaire de la même province que Yip Man, était un ami de longue date. Cette amitié, jointe à la passion qu'avait Bruce Lee pour les arts

martiaux, en firent un des disciples préférés du vieux maître. Après avoir pratiqué durant 3 ans sous la direction de Yip Man, Bruce Lee dut quitter Hong-Kong pour poursuivre ses études aux Etats-Unis.

*Avant de partir, Yip Man rappela à Bruce Lee que ce qu'il lui avait enseigné faisait partie de la culture chinoise et qu'il ne devait pas être enseigné aux étrangers !*

Mais malgré cette recommandation, Bruce Lee, dès son arrivée à Seattle, enseigna le WC afin de se faire un peu d'argent de poche. Lorsqu'il l'apprit, Yip Man fut profondément déçu. Durant l'été 1965, Bruce Lee retourna à Hong-Kong et rendit visite à son vieux maître pour qu'il lui enseigne les techniques supérieures de son Art. Yip Man refusa et ne voulut plus rien montrer à Bruce Lee à cause de son manque de parole.

Ainsi, c'est en étant coupé d'une appartenance à une école traditionnelle que le Petit Dragon fraiera un chemin vers un art philosophique de combat, inspiré de diverses cultures et techniques : le **Tao du Jeet Kune Do** ! Un art où les mouvements sont libres et spontanés...

Après le reniement de Bruce LEE par son maître Yip Man, aujourd'hui, les véritables héritiers sont connus mondialement comme Leung Ting à Hong-Kong, William Cheung en Australie, J. Yimm Lee (USA) ou Yip Chun, le fils de Yip Man.

R.I.



William Cheung dans le fameux travail avec le mannequin de bois





# LE TAO DU WING TSUN

*“Le Tao du Wing Tsun, c’est tout à la fois le chemin à parcourir et son aboutissement, la lumière qui éclaire et qu’en même temps l’on poursuit”. G.H.*

En dépit de quelques années de pratique du Kung-Fu, je n’arrivais pas à trouver ma voie, et cela malgré la diversité des styles traditionnels exercés. Puis découvrant le Wing Chun qui me séduisit immédiatement, je demandai à mon professeur de m’orienter vers une école où ce style serait enseigné sérieusement. Par ses connaissances et son expérience, celui-ci me dirigea sur Paris dans une école reconnue tant sur le plan martial, auto-défense, que sur le plan de son enseignement et de sa structure.

Après un cours d’essai, je fus plus que convaincu. Ce fut une révélation. J’avais trouvé là mon TAO ! Mais en réalité, c’est du Win Tsun qu’il s’agissait, et non du Wing Chun...

## Le WT : une infrastructure hors pair

A l’âge de 13 ans, Leung Ting se passionna pour cet art martial. Puis, il devint le dernier élève de Yip Man. En 1969, il fut nommé chef instructeur de la Wing Tsun Athletic Association. Il ouvrit son propre club en 1970. Le développement du Wing Tsun fut tel que Leung Ting créa en 1973 une association internationale.

Le WT est devenu célèbre dans le monde pour son efficacité en tant que système de combat, et ce n’est pas tant dû au fait qu’il aurait formé à un niveau international des bons combattants, mais

plutôt à la structure éminemment pragmatique de son enseignement. Aujourd’hui, le WT compte des dizaines de milliers de pratiquants à travers le monde (50.000 élèves en Allemagne !).

En France, l’enseignement du WT est relativement récent. L’U.F.E.WT. (Union Française pour L’Escrime et le WT) est la seule organisation à l’enseigner. Le Sifu Hans Olbers en est le directeur. C’est dans l’Ecole de Sijuk



*Le maître actuel du Wing Tsun, Leung Ting*

Claude Gouiffé à Paris que se déroulent régulièrement des stages d’initiation et de formation.

## INTERVIEW avec Sijuk C. Gouiffé.

**Qu’est-ce qui caractérise le WT par rapport aux autres arts martiaux ?**

- G.C. : Le WT est le seul art martial qui fut créé par une femme. Il est accessible à tout le monde, parce qu’il ne nécessite aucune aptitude physique particulière (raison pour laquelle il apparaît particulièrement recommandé aux femmes). Ses principes et ses concepts sont différents de ceux des autres arts martiaux, voire opposés. Le WT utilise l’intuition plutôt que la

raison. La force physique est remplacée par le sensitif et la souplesse. Là où certains arts martiaux utilisent des techniques préconçues, le WT réagit de manière naturelle et spontanée, imprévisible pour l’adversaire.

**Quelle différence y a-t-il entre le WT et le Wing Chun ?**

*Aucune! A l’origine, WT et WC sont simplement des transcriptions différentes des idéogrammes désignant le style.*

- G.C. : Aujourd’hui cette différence de transcription met cependant l’accent sur les évolutions du style et de son enseignement. Il faut savoir que le Wing Tsun évolua et se perfectionna continuellement depuis sa création, et que les maîtres furent au centre de ces mutations. Les films que le Maître Leung Ting possède de Yip Man s’exerçant au mannequin de bois le prouvent par exemple. A la fin de sa vie, les techniques qu’il possédait différaient de celles qu’il avait pu enseigner durant des années antérieures. Cette évolution est d’ailleurs à l’origine des polémiques qui surgissent chez les élèves de Yip Man ayant appris le système à des années d’intervalle et croyant posséder le style traditionnel. Mais de quelle tradition s’agit-il ?

En ce qui concerne l’apprentissage, WT et WC recourent enfin à des méthodes distinctes. En Wing Chun par exemple, l’entraînement au mannequin de bois constitue un préalable à l’entraînement en situation. L’élève aborde rapidement l’instrument qu’il peut maîtriser en trois ans. Cette méthode entraîne cependant un inconvénient majeur, en cela que l’inertie du mannequin de bois, loin de la réalité du combat l’empêche d’appliquer ses techniques sur une cible mouvante. Le WT évite quant à lui cet écueil en privilégiant l’entraînement avec un partenaire réel. La pratique du





mannequin de bois n'intervient qu'ensuite pour peaufiner l'apprentissage des techniques. Aussi le WT a son propre système de combat (100% WT), alors que le WC emploie parfois des techniques issues d'autres Arts Martiaux.

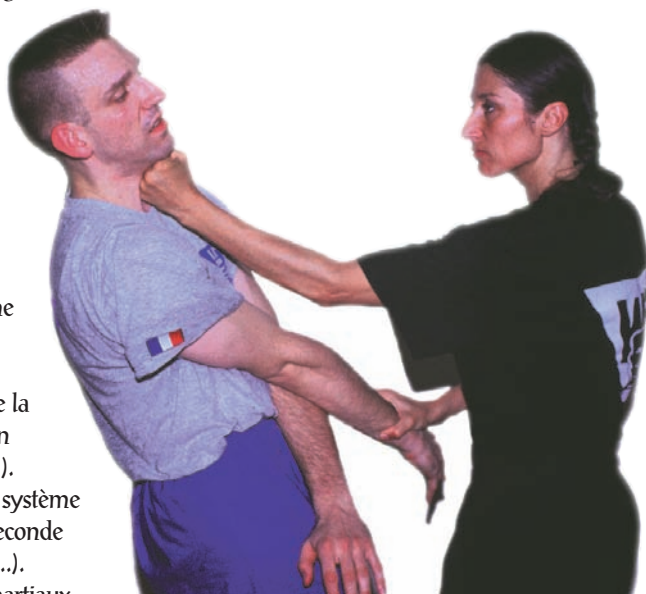
**Le WT fait-il l'objet d'un enseignement spécifique ?**

- **G.C.** : Oui! Le premier à véritablement structurer le WT a été Le Maître Leung Ting. Ce fut autant la raison de son succès que ce qui lui fut reproché par beaucoup. Il a établi un enseignement très cohérent qui ressemble à un système universitaire avec des programmes précis : son système est divisé en 12 degrés d'élèves, 4 grades de professeur (techniciens), et 4 grades de maîtres

(praticiens). En résumé Leung Ting démocratisa le WT, très élitiste à l'origine. Ce fut un visionnaire.

**On parle souvent de philosophie dans les arts martiaux, le WT a-t-il sa propre philosophie?**

- **G.C.** : Oui. Le WT est une synthèse des philosophies bouddhiste, confucianiste et taoïste. De la première, il tire la rigueur et la discipline de son apprentissage (tel un ascète !). Parallèlement il s'inspire du système hiérarchique familial de la seconde (Sifu, Sisuk, Sijuk, Sidaï, etc...). A l'inverse des autres arts martiaux



*Simultanéité de l'attaque et de la défense dans le WT*

basés pour beaucoup sur le système militaire ou les professeurs sont vénérés, les professeurs de WT sont tutoyés par leurs élèves pour instaurer des relations de type père-fils.

*Le WT est une synthèse  
des philosophies  
bouddhiste,  
confucianiste et taoïste.*

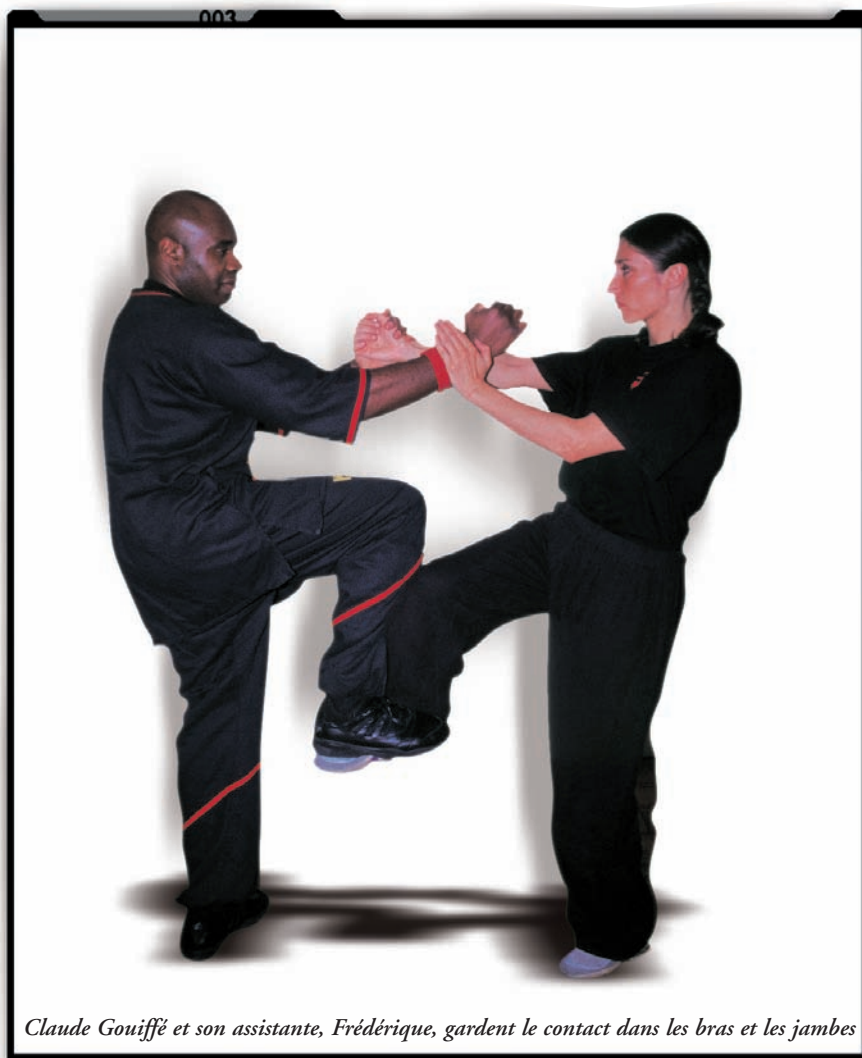
Le WT s'intéresse enfin à la flexibilité taoïste. En cas de nécessité il sait substituer des techniques à d'autres selon le principe du TAO. Il s'agit du Wu-Wei mis en application, autrement dit du sens de l'immédiateté qui exige une adaptation spontanée face aux événements en tout genre.

**Comment voyez-vous l'avenir du WT en France ?**

- **G.C.** : Positif. Je pense que le WT a un avenir certain en France comme toutes les bonnes choses. De plus en plus d'adhérents trouvent leur compte à l'intérieur de cet enseignement.

**G.H.**

\*Pour connaître les activités de l'UFEWT en France, contacter **G. Hébert** (02 33 78 06 42) et **C. Gouiffé** (06 86 04 68 90)



*Claude Gouiffé et son assistante, Frédérique, gardent le contact dans les bras et les jambes*

## ARTAO "L'Ecole des Arts Taoïstes"



C'est du côté de Carcassonne dans l'Aude que naquit l'Ecole Artao il y a 17 ans. Artao se veut avant tout un lieu de recherche pour l'exploration et le développement des Arts Taoïstes : Taï Ji Quan, Qi Gong, Taï Ji de l'épée, Tui Shou...





*Le doigt montre la lune, Maître Cheng Man Ch'ing.*

## Le Professeur Cheng

La forme de Cheng Man Ch'ing est au centre de l'enseignement de l'École. L'enseignement du Professeur Cheng (dénommé le maître des cinq excellences<sup>\*1</sup>), élève de Yang Cheng Fu, fut d'un apport considérable

pour le Tāi Ji, en Orient comme en Occident (il enseigna 10 ans à New-York). Nos principaux maîtres d'apprentissage sont Benjamin Pang Jeng Lo<sup>\*2</sup> (plus connu sous le pseudonyme de Ben Lo) et Judith O'Weaver, disciples de longue date et très proches du Professeur Cheng.

La forme de Cheng Man Ch'ing, observée du dehors et superficiellement, semble somme toute assez peu spectaculaire, les gestes y sont très épurés et plus concentrés que dans la plupart des écoles Yang. Considérée du dedans et après quelques années de pratique, elle se révèle être d'une étonnante efficacité, mettant en jeu de puissantes circulations d'énergie<sup>\*3</sup>.

## Unir pratique et philosophie

Considérés comme des outils de transformation, les Arts Taoïstes permettent d'avancer sur le chemin de la connaissance de soi. En développant enracinement, recentrage et vigilance, les portes s'ouvrent sur la perception du Qi,

nous invitant à voyager en direction de paysages plus vastes. En d'autres termes, selon le principe d'identité qui relie la nature humaine à l'Univers, le souffle



vital (Qi) conscientisé, développé et canalisé, se relie au souffle de cet Univers dont il est issu. La technique des Arts Taoïstes s'avère très précieuse pour permettre de réaliser ce passage sans dommage; le Tāi Ji est pour cela un outil de prédilection. Une des spécificités de l'École Artao est d'insister sur le fait que les qualités développées dans le Tāi Ji sont concrètement applicables dans notre vie pratique et quotidienne.

La première chose que nous enseignons au sein de l'École, précédant même la technique, est l'apprentissage de la détente. Détendre afin de dissoudre en douceur les blocages qui agissent la plupart du temps à notre insu en tant que mémoires actives ou forces d'inerties passivistes réactualisées automatiquement et sans conscience. La conscience corporelle et l'écoute constituent donc d'indispensables préliminaires. La détente engendre l'enracinement qui, à son tour, invite à une plus grande détente, induisant des gestes plus souples et plus fluides. Nous appelons ce processus cercle vital par opposition à cercle vicieux. La forme de Cheng Man Ch'ing est une



aide en ce sens qu'elle demande l'utilisation de la force musculaire minimale au niveau des bras : "Abaissez les épaules mais sans les laisser s'écrouler, relâchez les coudes mais sans les serrer, afin de bien poser vos mains dans l'espace" disait le Professeur Cheng, invitant ses élèves à trouver le juste milieu entre détente et intention, conditions nécessaires à la circulation du Qi... Subtile et longue alchimie.

D'autres qualités vont pouvoir être développées au fil de la pratique. Dans les Tui Shou, par exemple, il est nécessaire de "coller", d'adhérer au partenaire afin de pouvoir "suivre"; de même dans l'existence, nous nous devons d'adhérer à la vie telle qu'elle se présente à nous et d'y amener une qualité de conscience et de vigilance croissantes pour nous rendre de plus en plus présents à chaque instant. Coller permet de suivre, et suivre amène à "contrôler" le partenaire. En poursuivant l'analogie, la vie elle aussi nous propose parfois "des poussées adverses", il devient alors nécessaire d'apprendre à "céder" pour pouvoir "neutraliser" l'adversité et préparer éventuellement la contre-offensive si cela s'impose. Tout cela demande bien sûr de longues années de pratique.



Un des co-fondateurs d'Artao,  
Michel Thabourin



### Dix mille mouvements

Plutôt que d'accumuler une collection de techniques, nous donnons la préférence à l'inlassable répétition des séquences ; la sagesse taoïste ancestrale affirme :

*"Après dix mille  
mouvements ...  
le geste juste !"*

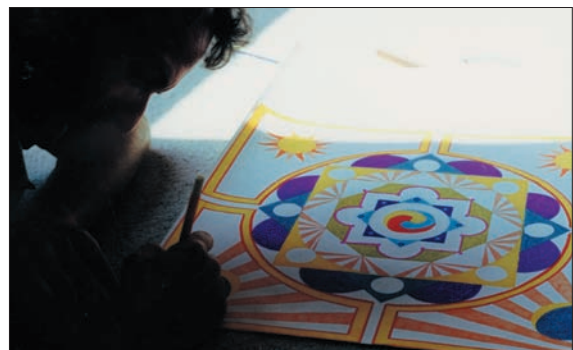
En cultivant patiemment le Qi dans le jardin du Dan Tian où il se concentre progressivement, nous allons apprendre à le conduire grâce à l'intention (le Yi) et à le rendre utilisable au quotidien.

Le Tāi Ji et les Arts Taoïstes préservent la santé et développent le Qi mais ils représentent avant tout un art de vivre, l'Art du Tao, de la voie juste, ainsi avons-nous appelé notre école "ARTAO".

Michel Thabourin est, avec les autres professeurs de l'Ecole, co-fondateur d'Artao. Après ses études aux Beaux-Arts de Paris, il voyage en Orient de 1969 à 1972, côtoie des maîtres, pratique le Yoga et s'inscrit dans ce courant qui consiste à tenter de jeter des ponts entre Orient et Occident, à trouver un langage simple et accessible mariant pratique et philosophie. C'est à travers la découverte fondamentale du Tāi Ji qu'il va pouvoir concrétiser l'enseignement auquel il consacrera la majeure partie de son temps.

L'Ecole Artao propose des ateliers hebdomadaires à Perpignan, Carcassonne, Foix, Toulouse, Castres, Montpellier, Limoux et Narbonne. Elle organise week-ends, stages d'été et formations, mêlant à la technique créativité, bonne humeur et convivialité.

M.T.



Le Qi est canalisé dans la créativité



\*1 Peinture, poésie, calligraphie, médecine, Tāi Ji Quan.

\*2 Ben Lo, élève de Cheng Man Ch'ing depuis 1949, fut choisi pour traduire les textes les plus fondamentaux de l'enseignement du Professeur, notamment les "Treize chapitres" traitant des fondements du Tāi Ji Quan de l'Ecole Yang. Il enseigna à San Francisco de 1974 à 1996.

\*3 Pour faire connaissance avec l'enseignement du Professeur Cheng trois ouvrages ont été traduits de l'anglais : Professeur Cheng Man Ch'ing (Courier du livre) ; Le Tao du Professeur Cheng (Guy Trédaniel Éditeur) ; Les treize traités de Maître Cheng (Courier du livre).

Pour plus de renseignements :  
ARTAO - 11390 Brousses et Villaret  
tél 04 68 26 60 89

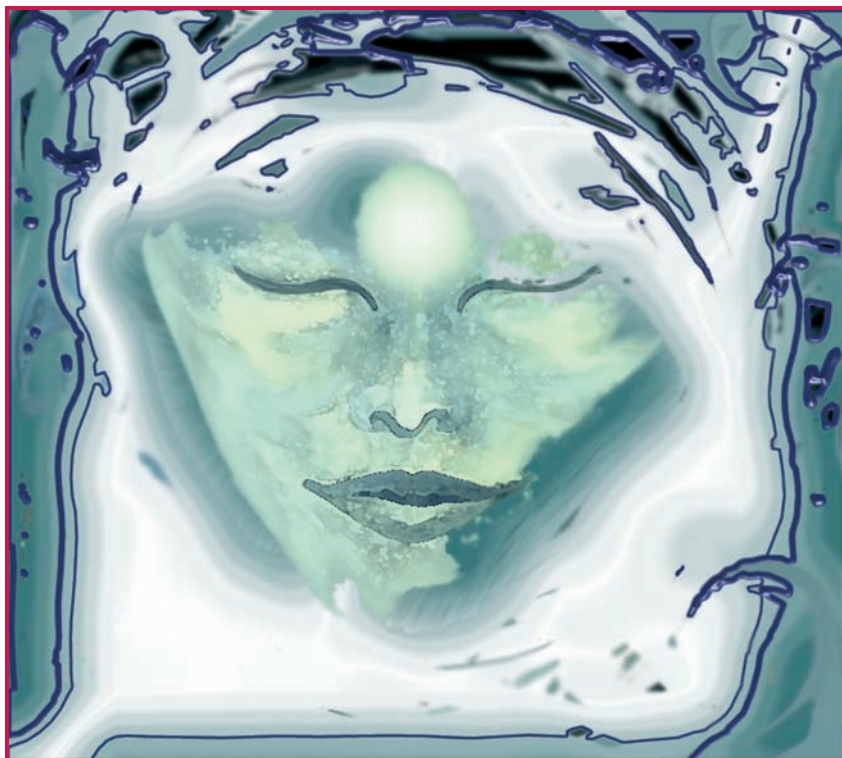


# Les Secrets du Vieux Maître

Par Marc FRÉJACQUES instructeur du Healing Tao, élève  
de Mantak CHIA et Juan LI



## Le Sourire intérieur



### La puissance du Yin

*“Le sourire est pont au-dessus de l’abîme.  
Entre l’animal et ce qui est au-delà de l’animal,  
un abîme profond.*

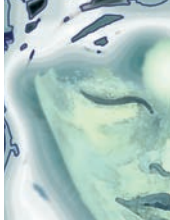
*Le sourire est le pont.*

*Pas le rictus ni le rire. Le sourire.*

*Le rire est le contraire des pleurs.*

*Le sourire n’a pas de contraire.”*

Gitta Mallasz, Dialogue avec l’ange, éd. Aubier.



**C**ette pratique millénaire, très simple en apparence, a des pouvoirs bénéfiques incroyables. Elle constitue la pierre de fondation de toutes les pratiques internes et est à ce titre très appréciée et respectée par les Taoïstes. Elle permet au pratiquant de transformer très rapidement la qualité de son énergie et aussi de se connecter à une source très pure de Qi.

La pratique du sourire intérieur est le pré requis à toute pratique avancée. Quand elle est effectuée en pleine profondeur, elle régénère les organes, les glandes et toutes les fonctions du corps, amenant santé, raffinement des sensations et plaisir de vivre. Cette méditation utilise ainsi le pouvoir bénéfique d'un sourire mais que l'on applique à l'intérieur de soi, à ses organes et à son corps.

### La Pratique

**1/ Posture :** Assis sur le bord d'une chaise, les mains sur les cuisses, la colonne droite et souple, le menton légèrement rentré et la langue contre le palais.

**2/ Conscience du corps :** Prenez conscience de votre corps, des sensations corporelles, du poids des pieds au contact du sol. Ressentez l'énergie de la terre qui monte dans vos jambes.

**3/ Connexion à la source :** Essayez de vous remémorer un événement agréable où vous vous sentiez rempli de paix, d'énergie, de contentement et appliquez-vous à revivre intensément cette sensation que l'on va appeler pour plus de commodité : **la source**. Vous pouvez aussi sentir cette sensation devant vous.

**4/ Ouverture des yeux et du troisième œil :** Amenez cette sensation aux yeux, et sentez-les se détendre grâce à cette douce énergie. Les yeux étant connectés au foie et au système nerveux, celui-ci se détend également.

Portez votre attention sur le 3ème œil ( entre les 2 sourcils ), sentez l'énergie de la source pénétrer au 3ème œil ; une sensation de dilation douce s'installe à cet endroit...

### Sourire aux organes

D'abord situez l'organe à l'intérieur du corps, imaginez sa forme, rentrez à l'intérieur et sentez toutes les sensations qu'il vous donne (Chaud, froid, détendu ou serré, couleurs, émotions, etc ...). Souriez-lui en sentant l'énergie de la source descendant du 3ème œil inonder l'organe et transformer sa sensation. Vous pouvez même dans certains cas sentir l'organe vous sourire en retour.

Reliez l'organe à la couleur énergétique de l'élément correspondant pour l'abreuver d'énergie pure.



**Sourire au thymus et au cœur :**

Souriez d'abord au thymus (derrière la partie supérieure du sternum ), sentez-le vibrer et souriez ensuite au cœur. Sentez à présent cette qualité d'amour liée au cœur. Sentez la sensation devenir aimante, rouge et chaude ( élément Feu ). Vous ajoutez cette sensation à la source pour lui donner cette qualité aimante ( élément Feu)



**Rate :**

Souriez à la rate, sentez une sensation de douceur et de centrage de couleur jaune ( élément Terre )







**Poumons :**

Souriez aux poumons, sentez une sensation froide et blanche (élément Métal)

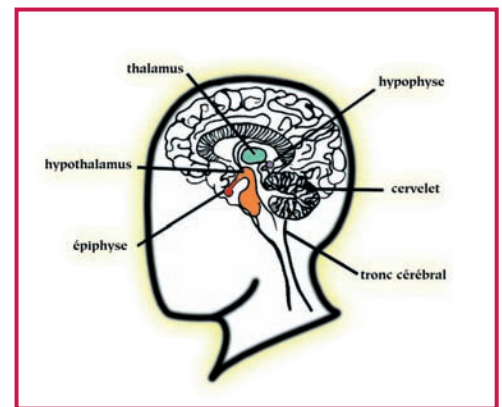
- **Bouche :** Souriez dans la bouche en accumulant de la salive à l'intérieur. Tournez la langue dans la bouche pour dynamiser cette salive et chargez-la avec l'énergie de la source descendant du 3ème œil. Elle devient alors « l'élixir de longévité » dont parlent souvent les Taoïstes.

- **Organes de digestion :** Faites descendre, avec l'intention, "l'élixir" chargé d'énergie, dans l'œsophage, dans l'estomac, dans l'intestin grêle et le gros intestin. Souriez à tous ces organes en les sentant rayonnant d'énergie.



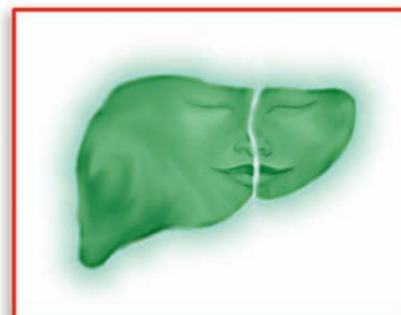
**Reins :**

Souriez aux reins, sentez une sensation froide et humide de couleur bleu sombre (élément Eau)



- **Les glandes :** Souriez ensuite aux glandes en commençant par celles du haut :

L'Hypophyse, le Thalamus et l'Épiphyse à l'intérieur du crâne, ensuite à la glande Thyroïde et Parathyroïde à la base du cou, au Thymus, à la Rate, aux Surrénales et enfin aux organes génitaux ( Ovaires et Utérus pour les femmes, Testicules et Prostate pour les hommes ).



**Foie :**

Souriez au foie, sentez une sensation tiède et moite de couleur verte (élément Bois)

- **Dan Tian :** Terminez en souriant au Dan Tian au centre du ventre.

- **Massage du ventre :** En tournant 36 fois dans un sens et 24 fois dans l'autre. Les hommes commencent dans le sens des aiguilles d'une montre, les femmes à l'inverse.

Cette pratique peut être complétée par un sourire à toute fonction ou membre du corps en insistant sur les plus faibles.

En début de chaque saison, je vous recommande d'insister sur l'organe correspondant à celle-ci : le cœur pour l'été, la rate et le pancréas pour l'été indien, les poumons pour l'automne, les reins pour l'hiver, et le foie pour le printemps.

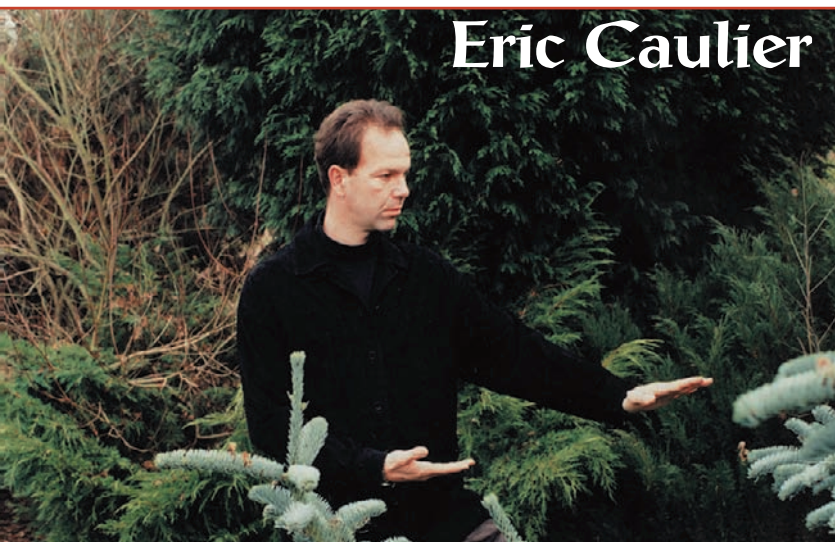
M.F.

# Graines de TAO en Belgique

## La pensée dans le



### Entretien avec Eric Caulier



En tentant d'établir  
un pont entre l'Aïkido  
(art japonais),  
et le Taï Ji Quan  
(art chinois),  
deux pratiquants  
évoquent l'idée d'une  
pensée émanant de  
l'intelligence du corps.

- Michel Orszagh : En 1983, Henri Blanquart, aikidoka 6ème dan a donné en France une conférence à propos de sa discipline. Je l'ai trouvée très intéressante car, à plus d'un point de vue, l'Aïkido a des points communs avec le Taï Ji Quan. Le premier point commun est qu'il s'agit d'un art martial interne d'origine chinoise destiné à la cour impériale. Le deuxième est le fait que l'Aïkido utilise la force interne grâce à ce que H. Blanquart appelle "l'intelligence du corps". Pour lui, ce n'est pas le réflexe que l'on recherche, mais le jaillissement de la force (le Ki ou Qi) accumulée dans le Hara (Dan Tian) qui va provoquer quelque chose de non contrôlé.

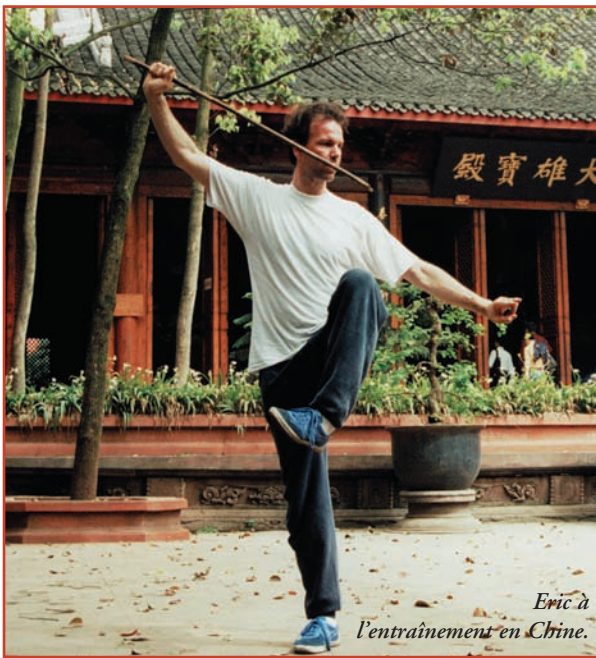
L'intellect doit donc obligatoirement être déconnecté pour arriver à ce résultat. Le 3ème point que je relève est que l'Aïkido comme le Taï Ji Quan est un art défensif. Du point de vue technique, dans les deux disciplines, on utilise la force de l'autre en l'amplifiant. J'ai souhaité approfondir, au cours d'un entretien avec Eric Caulier, l'aspect du mental décrit par Henri Blanquart :

"Il est essentiel de déconnecter l'intellect... le maître voit mais ne regarde pas. Son regard est impassible, son mental est stable, à tout moment..."





Par Michel  
ORSZAGH



Eric à  
l'entraînement en Chine.

- Eric Caulier : Parler de l'Aïkido comme d'un art martial interne chinois est un raccourci quelque peu irrégulier. Dans les arts martiaux traditionnels, on considère différents niveaux de maîtrise : la maîtrise technique, la maîtrise énergétique et puis, la maîtrise unifiée de la technique, de l'énergie et du mental. Le fondateur de l'Aïkido aurait, selon certaines sources, atteint le premier niveau (relativement rares sont les personnes qui atteignent ce niveau) quand durant son périple en Chine, il découvrit les arts martiaux chinois. Son nom a été retrouvé dans des écoles traditionnelles de Bagua Zhang (paume des 8 trigrammes). Ceci signifie indubitablement qu'il lui a effectivement été transmis l'enseignement d'un art interne chinois. Le Bagua Zhang et les techniques que Ueshiba avait antérieurement apprises au Japon lui permirent de créer l'Aïkido.

Je souhaiterais d'autre part nuancer le côté self-défense de l'Aïkido et du Tai Ji Quan. Sur un certain plan, le fait de pouvoir garder son calme, de rester maître dans une situation, permet de désamorcer une situation explosive.

Maintenant, il ne faut pas prétendre ce qui n'est pas. Mieux vaut ne pas se trouver face à quelqu'un d'entraîné pour le close-combat, même en pratiquant de la poussée des mains.

- M.O. : Veux-tu dire qu'on ne puisse pas y faire face sans un entraînement plus poussé ?

- E.C. : Effectivement... Tu as parlé de la force qui jaillit et le terme est judicieux. Ce type de résultat est le fruit d'un travail très très long.

*Si nous nous plaçons  
sur un plan  
énergétique ou  
spirituel, l'énergie  
que l'autre a envoyée,  
si on ne lui donne pas  
de prise, lui revient.  
C'est une loi cosmique.*

Prenons le cas de quelqu'un qui aurait une certaine spontanéité dans le combat. Il y a des gens qui sont des combattants nés : ils peuvent développer à un certain moment, sous l'emprise d'une émotion, d'une impulsion, quelque chose de fort. Dès qu'ils vont entrer dans un processus d'apprentissage, ils vont faire marche arrière.

Celui qui avait ce don va en quelque sorte le perdre. Celui qui avait cette habileté sera des années durant moins "efficace", parce qu'il va entrer dans un travail où c'est son intellect qui va diriger ses mouvements, canaliser ses postures, les directions de son corps, effectuer le mouvement avec telle ou telle trajectoire, réapprendre à respirer, tout cela sous le contrôle du mental.

Cette force qui jaillissait un petit peu ne va plus jaillir, car l'intellect va tout freiner. Puis vient une partie non moins difficile : conserver tous les acquis techniques -placement de la taille, du dos, des alignements, de la respiration, de la façon de canaliser la pensée en oubliant qu'on les possède et en oubliant ce qu'il faut faire.

Cela veut dire que c'est comme si quelque chose d'autre, une autre intelligence, prenait le relais : quelque chose dans mon corps organise tout sans que j'aie à faire le moindre effort conscient. C'est penser sans processus conscient de penser. "Je ne sais plus, consciemment, que je sais".

M.O. : C'est ce que Henri Banquart appelle l'intelligence du corps ?

- E.C. : En effet. A ce moment-là, c'est retrouver la spontanéité de l'enfant, mais avec une puissance décuplée. Par conséquent, de ce point de vue là, l'entraînement des arts martiaux c'est apprendre à se tenir debout et apprendre à marcher de façon correcte, naturelle, harmonieuse, sans y penser. C'est peu de choses. Tout ce que nous allons faire sera, par la suite, imprégné de ces principes. A ce moment-là, nous pouvons devenir un canal pour que la force jaillisse.

*Nous sommes un petit  
univers relié au grand  
univers, un petit cosmos  
relié au grand cosmos.*

En Tai Ji, le ciel, c'est le sommet du crâne et la terre peut être symbolisée par le centre énergétique. L'échange d'énergie qu'il y a entre le ciel et la terre de l'univers s'opère également entre notre ciel et notre terre : c'est la petite circulation. Nous sommes quelque part reliés à cette grande circulation céleste. Les deux sont en concordance. A ce moment, la force de l'univers peut jaillir à travers la personne. Seulement, que se passe-t-il ? Ce type de travail demande du temps, du soin, un guide très bon et très compétent. Parce que quand l'énergie de l'univers passe en nous, elle renforce ce qui est unifié en nous. Mais elle déchire ce qui en nous est déchiré. Cela ne va faire qu'accentuer le niveau auquel nous sommes.



*Eric avec son Maître, Men Hui Feng.*

*Avec ce type d'énergie, celui qui n'est pas prêt, qui n'a pas fait un travail intérieur d'unification, verra ses fragilités le déchirer davantage.*

Par conséquent, si le travail technique d'apprentissage est long, celui du désapprentissage et de l'unification l'est autant pour que la force puisse jaillir. Travail d'unification qui doit pouvoir réunir en soi le yin/yang, harmoniser les oppositions,...

- M.O. : On peut mettre des années avant de franchir cette étape ?

- E.C. : Bien des gens font passer le message suivant : l'énergie est quelque chose de doux, de gentil qui nous permet de faire en sorte que tout aille bien. Il suffit de quelques mouvements et ça y est : on a de l'énergie, on en est traversé... Si ces gens aiment se perdre dans l'illusion, dans la suggestion, libre à eux. Maintenant, tel n'est pas mon propos. Cette énergie dont nous par-

lons est quelque chose de très fort.

*Et quand on parle de la pensée créatrice, c'est vraiment la pensée qui crée.*

- M.O. : Cela correspondrait à ce que Henri Blaquart disait :

"Qu'on accumule le mental dans le Hara" ? Je me suis demandé : "Comment accumuler ce mental dans le Hara pour qu'il jaillisse sous forme d'énergie ?"

- E.C. : Je ne comprends pas très bien ton image d'accumuler le mental dans le Hara. La localisation de la pensée n'est pas chose évidente.

Dans notre culture, nous la localisons au niveau de la tête, parce que c'est le siège du cerveau. Les chinois, dans l'idéogramme de la pensée créatrice, font plus référence à l'idée du coeur, comme siège de la pensée.

Mais de quel type de pensée s'agit-il ? Il s'agit plus de notions telles que la spontanéité ou l'impulsivité. Il est évident que s'il s'agit d'une pensée logique, analytique, elle viendra plus du cerveau. Les impulsions ou la spontanéité seront plus situées au niveau du coeur. Si c'est une force plus primaire, plus primitive, plus à l'état brut, on pourra dire qu'elle vient des tripes et nous la situerons dans notre centre. L'idée de la pensée créatrice et de cette force qui jaillit sont des expériences que j'ai personnellement vécues à différentes étapes de ma vie, sans y être préparé. C'est très fort. J'avais accès de façon ponctuelle à ce type d'énergie. Cela me détruisait et

me faisait peur en même temps. Je pensais telle chose. Elle était créée, concrétisée.

A partir du moment où on ne peut pas contrôler sa pensée, on peut avoir des envies de destruction vis à vis de l'entourage ou de soi-même. Et l'on devient un véritable danger. A cette époque, j'entrais facilement en état de méditation et avais accès à d'autres dimensions. Les personnes qui me guidaient m'ont interdit formellement de continuer, en me suggérant des activités très terre à terre. C'est pourquoi j'insiste beaucoup sur l'importance d'être guidé par des personnes qui ont l'expérience de ce type de phénomène. D'être guidé et de faire un travail parallèle d'harmonisation intérieure pour unifier ce qui doit l'être.

**M.O.**

\* Le terme japonais Hara ("ventre") correspond au terme chinois Dan Tian ("Foyer"). Il désigne communément le centre énergétique se situant à trois travers de doigts sous le nombril. Cependant le Hara ou Dan Tian est aussi usité pour d'autres centres énergétiques : le second foyer au niveau du coeur, le troisième au niveau de la tête.

\*\* A lire chez Guy Trédaniel Editeur, d'Eric Caulier : Voyage au coeur du Taijiquan (1998)

\*\*\* Pour contacter E. Caulier : C.A.P. - Taijiquan, Avenue de la chasse Royale, 49 - 022 Mons - Hyon Belgique tél : 003265361289



*En posture typique du style Yang de Tai Ji Quan, chez lui en Belgique.*



Culture du Souffle d'ailleurs

Par Jacqueline MASSIEYE



# SARBACANA



## Naissance d'une Voie

Née des premières  
curiosités du souffle  
humain,  
la sarbacane renaît à  
présent pour nous  
accompagner dans  
nos plus  
subtils souffles  
de conscience.

Un Français, Michel-Laurent Dioptaz, a réactivé cet outil préhistorique pour le transmuter en un précieux instrument permettant d'explorer les états les plus affinés du souffle, de l'attention et de l'intuition. Tout à la fois art, sport et pratique spirituelle, cette nouvelle école du souffle nous invite à découvrir et à expérimenter ce lieu en nous, où lâcher-prise et prise de décision ne font plus qu'un. Cette discipline tout à la fois nouvelle et immémoriale a pris pour nom : SARBACANA.

### De la Sarbacane à "Sarbacana"

En préface du livre consacré à cette pratique, Maître Taïkan Jyoji, Maître fondateur de l'Ecole ZEN Rinzaï pour l'Europe et 5ème Dan de Kyudô (tir à l'arc traditionnel japonais.) salue ainsi cet événement :



*“ Nous sommes avec Sarbacana face à un nouvel outil de réalisation. La naissance d'un nouveau Dô.”*

“Sarbacane”, si ancienne et si jeune, chaque fois réinventée par des hommes de toute culture, qui ne manquent pas, dès que les circonstances leur offrent un tube, de le porter à la bouche pour aspirer - souffler dedans. Par le corps du roseau, par celui du stylo-bille, du fin fond des forêts vierges, au fin fond de la classe, la sarbacane s'invente d'évidence.





Probablement aussi vieille que notre humanité, la sarbacane est immanquablement inventée-réinventée par le geste du souffle, comme une expiration puissante qui se matérialise, un jet de souffle densifié. Un geste du souffle si tangible en esprit, que la vie l'a concrétisé "trompe", chez les insectes, les élé-

phants, les mollusques...

Il est vraiment étonnant que cet instrument qui est l'expression même de la conscience de l'énergie du souffle, ne se soit pas encore imposé comme un auxiliaire idéal dans les disciplines, les sports réclamant la maîtrise du souffle, la maîtrise du "Qi" (énergie). Pourtant

d'évidence ce lancer de souffle, ce jet de Qi est aussi fondamental que courir, sauter, danser, lutter, tirer à l'arc, ou lancer le javelot...

Ainsi, bien que la pratique de Sarbacana soit toute récente, les gestes du souffle, les gestes de l'esprit qu'elle active et chevauche sont si essentiellement humains que, dans son vécu, c'est comme si cet enseignement remontait aux origines mêmes de notre humanité, comme une remontée de souvenirs d'une profonde tradition oubliée.



"Le souffle, c'est la vie", la Sarbacane, par son "jet-de-souffle", est l'expression même de cet élan vital, un "jet de vie". Mais tout comme la vie doit-être éclairée de conscience, la pratique de Sarbacana va consister à éclairer chaque flèche de souffle de notre plus fine attention. Rappelons que le Qi dont on dispose a très exactement la qualité du type d'attention qui l'éclaire. Ainsi, les façons de dynamiser le Qi sont identiques aux façons de dynamiser notre vigilance.





## L'esprit du souffle... Faire souffler l'esprit

La sarbacane peut sembler apparaître dans une dynamique phallique, pourtant par le creux qu'elle nous offre, c'est le Qi de la matrice, l'intelligence du vide, la vacuité qu'elle nous enseigne. "Yang" au dehors, "Yin" au dedans, tel est le "Tai Ji" de la sarbacane.



C'est ce Kiaï qui dynamise la flèche. Le tranchant du souffle comme celui d'une épée, aucune pensée entre la décision et sa résolution.

*Objectif-intuition-  
décision-action-  
un seul souffle.*

*La flèche  
jaillit d'une  
inspiration  
profonde et  
détendue,  
comme celles  
produites  
lors d'une  
méditation.*

Afin de bien centrer l'esprit de cette école, M.L. Diop taz a aussi défini avec précision le calibre des sarbacanes, le poids et la forme des flèches, de telle sorte que le Sarbacanaka ("celui qui pratique dans la voie de Sarbacana") doit produire des expirations ventrales très puissantes. Le jet de flèche est de ce fait généré par une fulgurance du souffle qui prend naissance au centre du corps, dans le ventre, le Hara (Dan Tian).

Ainsi cette discipline, induit un souffle d'attention qui vient, tout à la fois, du fond du corps et du fond de l'esprit. La force d'extraversion du jet de souffle résultant de la profondeur de notre introversion.

### Viser en plein cœur du présent

Sarbacana, c'est mettre en pratique, au cœur de tout acte décisif et radical, cette autre façon d'être-au-monde que nous révèle la méditation. Et ce face à face avec la cible reproduit idéalement la quintessence des conditions de notre vie de chaque instant : "choisir", "décider", "agir", "mener à bien" et ainsi de suite... Mais tout cela, résolu cette fois par l'intelligence du souffle, l'intelligence du Qi.

Chaque flèche-de-souffle traverse et met en évidence notre exacte qualité



Et c'est dans la coulée de cette paisible inspiration que, tel le saut d'un poisson dans le miroir d'une eau calme, se produit le bond des muscles abdominaux. Comme un tigre bondissant du cœur de sa passivité, jaillit le Kiaï !!! de silence...

d'attention, jusqu'à ce que le souffleur, la sarbacane, la flèche, la cible et l'espace environnant ne fassent plus qu'un.

Là se trouve l'un des aspects essentiels de la pratique de Sarbacana : amener l'état de





conscience induit par la méditation à se frotter-confronter et pénétrer l'esprit du quotidien.

De ce fait, cette école n'éprouve pas le besoin de décerner des grades à ses élèves. L'ensemble des paramètres est tel, qu'à chaque jet de souffle, le Sarbacaneur sait exactement où il en est, et même qui il est. Le geste juste trouve confirmation en lui-même. Nous n'avons donc pas la nécessité d'établir des valeurs qui feraient preuves, "vues du dehors", puisque ce que l'on vise, ce qui est "atteint", c'est le centre de soi, "Être". Être, lui, fait "ses preuves",



vu, vécu du dedans. Il n'a pas besoin d'agrément. Les "médailles", les "diplômes", c'est la vie qui les lui décerne, et cela à chaque instant, par la qualité même du vécu de cet instant.

C'est pourquoi s'il s'avère que cette discipline ouvre et offre des possibilités qui lui sont totalement spécifiques, les qualités qu'elle développe font d'elle un excellent entraînement tant physique que psychique pour toutes autres approches.

Par ce souffle qui fait fusionner le corps et l'esprit, Sarbacana place notre attention là où l'instant présent délivre son enseignement. En cela, cette école participe des voies du Taoïsme, du Ch'an, du Zen ou de toute autre discipline qui nous invite à nous poser sur "l'ici-maintenant".

J.M.

\* A Lire : "SARBACANA", aux éditions "Le Souffle d'Or"



\* Pour tous renseignements concernant la pratique de SARBACANA, s'adresser à :  
Dioptaz-Ateliers, sente des Chants d'Oiseaux  
7, rue de la Forêt - 78570 Chanteloup les Vignes  
Tél : 01 39 70 74 92

## A propos de Michel-Laurent Dioptaz

Reconnu comme créateur de modèles, maître orfèvre, sculpteur et peintre, Michel-Laurent Dioptaz, à l'âge de 21 ans, entre dans l'encyclopédie QUID comme l'un des pères du style Design. Mais très vite, constatant que les arts sont l'expression de "quelque chose" de plus important qu'eux-mêmes, et ne se reconnaissant plus vraiment dans les motivations des artistes, il part à la rencontre de ce qu'il pense être ses semblables : les Chamans. Cela le mène aux Philippines, en Indonésie, en Amazonie. Depuis lors, il se consacre à l'exploration des espaces de conscience et d'humanité qu'ouvre la pratique des Arts. En 1978, il invente le Trans-Art, dans l'esprit duquel il anime depuis régulièrement des stages. En 1984 il élabore une technique transpersonnelle ou, plus exactement, Trans-paradoxe, proche des Koan Zen où il est question de résoudre les paradoxes qui naissent entre ce que vit le corps et la lecture que nous en avons. Parallèlement il crée des groupes pour l'apprentissage et la compréhension du Yi King à travers le vécu de la danse, des sons et de l'expression plastique. "Sarbacana" est née et participe de toutes ces recherches.

## A propos du Qi

Le Qi dont on dispose a très exactement la qualité du type de vigilance qui l'éclaire. Ainsi les façons de dynamiser le "Qi" sont identiques aux façons de dynamiser notre attention.

Le Qi en nous est en quelque sorte l'aspect énergétique de la conscience, ou plutôt l'une des dynamiques d'incarnation de la Conscience. Et nous pouvons le ressentir, l'intensifier et le conduire par la connaissance et la maîtrise des souffles qui accompagnent nos différents types de conscience.

Ainsi, curieusement et transpara-doxalement, c'est grâce au Qi que nous contrôlons le Qi.



Choisissez votre chemin vers le TAO

# Complétez votre collection de New Génération TAO

**N°1 : Février/mars 1997 (25 F)**

- L'année du Buffle - Les origines du Qi Gong - Wushu, l'art du combat chinois - Classification arts internes / externes - Le Tai Ji dans les arts internes - Science philo : De la civilisation accroupie à la notion du Tao - Portrait : Dr Jian Liu Jun

**N°2 : Avril/mai 1997 (30 F) épuisé !**

- Dao Yin & Qi Gong - Portrait : Maître Zhang Guang De - Le Feng Shui - Le Tao de la physique - Shaolin: mythe et réalité - L'origine du Tai Ji Quan - Secrets du Vieux Maître : Tai Ji Nei Gong

**N°3 : Juin/juillet 1997 (30 F)**

- La conscience du féminin - Les principes de la pratique du Qi Gong - Massage : l'été saison du cœur - Internet : Confucius - Science philo : Le temps du changement - Yi Jing : une autre vision du temps - Tai Ji Quan style Chen : le secret des mots - La boxe française

**N°4 :**

**Septembre/octobre 1997 (30 F)**

- Guide des arts martiaux chinois - Voyage aux sources du Qi Gong - Massages traditionnels d'Asie - Diététique : La règle des contraires - Art Tao :

**Les paysages intérieurs - Tai Ji Quan:**

la phrase-guide (suite n°3) - Initiation à la calligraphie - Kung Fu wushu : Les techniques de jambes - Le Ju Jitsu

**N°5 : Janvier/février 1998 (35 F)**

- L'année du Tigre - Qi Gong : Maître Shen Xin Yan - Shaolin sur Internet - L'image taoïste du corps (1) - Le massage du ventre - Le Tai Ji de l'éventail - Artao : Le Tao de la voix - Mantak Chia ou la vision nouvelle... - Wushu externe : Les pieds volants - S.V.M. : Salutation à la lune - Le Pencak Silat - Médecine chinoise : une tradition vivante

**N°6 : Mars/avril 1998 (35 F)**

- Conte chinois : Dompter la force du tigre - Castaneda sur Internet - Qu'est-ce que l'acupuncture ? - Calligraphie : le travail des bases - Qi Gong : Le chemin vers l'intérieur (M. Sun Fa) - Portrait: Maître Zhang Dongwu- Tai Ji Quan de la famille Sun - La boxe du tigre - La capoeira, danse martiale



**N°7 : Juin/juillet 1998 (35 F)**

- Qi Gong : L'unité du corps et de l'esprit (Mme Liu Ya fei) - Le massage des mains - La cosmogonie taoïste - Le théâtre énergétique - Bouddha, le rebelle éveillé - Calligraphie : le bonheur - Aux sources du Yi Quan - Le Da Cheng Quan - le Tao des jambes d'Or - Zen et art martial

**N°8 : 21 sept. - 21 nov. 1998 (35 F)**

- Dossier spécial "Le Tao métissé" : "Juan Li, le Tao ressenti" et "Les Guerriers danseurs du Tao" - L'Opéra de Pékin - Tao Internet : Méditation Chan avec M. Nan-Hui Chin - Aïkido : Do ou Tao ? - Mantak Chia : Le Qi Gong de la sagesse - Le Tai Ji de l'écologie - Le Tao du Thé - SVM : "Les 5 ponts de fer".

**Offre spéciale pour l'option "TAO intégral" : les 7 n° (1,3,4,5,6,7,8) + frais de port = 225 F au lieu de 275 F**

Nom : ..... Prénom : .....  
 Né(e) le : .....  
 Adresse : .....  
 Code Postal : ..... Ville : .....  
 Tél. : ..... Fax : .....  
 Sexe : (M) (F)  
 Profession : .....

Complétez votre collection des anciens numéros

- le n° 1 au prix de 25 F
  - le n° 3 au prix de 30 F
  - le n° 4 au prix de 30 F
  - le n° 5 au prix de 35 F
  - le n° 6 au prix de 35 F
  - le n° 7 au prix de 35 F
  - le n° 8 au prix de 35 F
  - le n° 9 au prix de 35 F
- vendu chez votre libraire

Frais de port pour :

- 1 n° = 12 F
- 2 n° = 18 F
- 3 n° = 25 F
- 4 n° = 32 F
- 5 & 6 n° = 40 F
- 7 n° et + = 50 F

**TOTAL =**

**Tout règlement à l'ordre de : Les Editions du TAO 3, rue Vulpian 75013 Paris**

Conformément à la loi "informatique et liberté", vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant.



*Soutenez la mutation ...*  
**Abonnez vous  
 au changement !**



*Votre magazine  
 Culturel  
 d'Art Énergétique*



**LE SOURIRE  
 INTERIEUR**



**SARBACENA**



**WING CHUN...  
 WING TSUN ?**



**DOSSIER  
 FEMMES DU TAO**

**N° 9  
 21 NOVEMBRE  
 21 JANVIER  
 1998/99**

Suisse 11,80 FS - Belgique 256 FB - Canada 10,95 \$C - USA 6,50\$

- JE M'ABONNE POUR 6 NUMEROS POUR UN MONTANT DE 180 F AU LIEU DE 210 F
- OU DE 320 F AU LIEU DE 420 F POUR 12 NUMEROS (à partir du n°10).

Nom : ..... Prénom : ..... Né(e) le : .....

Adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Tél. : ..... Fax : ..... Sexe : (M) (F)

Profession : .....

Arts pratiqués : .....



**Tout règlement à l'ordre de : Les Editions du TAO 3, rue Vulpian 75013 Paris**

Conformément à la loi "informatique et liberté", vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant.

**SUN Wendi**  
 - Arts du pinceau  
 - Calligraphie Peinture  
 - Gravure  
 de sceaux chinois

*Stage de calligraphie  
 le 20 décembre à Paris*

Académie Tian Long  
 Paris - Lyon  
 Tél : 04 72 07 63 82  
 ou 01 47 08 45 85



**LES TEMPS DU CORPS**      **QI GONG**

Cours  
&  
Stages  
à  
Paris,  
Nanterre  
et  
Province



Voyage  
culturel  
&  
pratique  
du  
Qi Gong  
en  
Chine

**Formation professionnelle diplômée (durée 3 ans)**  
 "Les Temps Du Corps"  
 36, rue du Docteur Foucault 92000 Nanterre  
 Tél : 01 47 25 79 14 Fax : 01 47 21 44 24

**Institut du Quimétao**



**Qi Gong - Tai Ji Quan style Chen  
 Da Cheng Quan**

Quimétao 57, avenue du Maine 75014 Paris  
 Tél : 01 43 20 70 66 Fax : 01 43 20 56 21

**YI KING**  
 LE LIVRE DES MUTATIONS



**CENTRE DJOHI**

Téléphone : 01 43 31 08 18  
 B.P. 322 - 75229 Paris cedex 05

**Ecole de Yi king internationale**  
 L'INTUISOPHIE ®


- SAGESSE DE L'INTUITION -

S'applique à l'étude de l'univers visible et invisible : le corps, la généalogie, le management familial, le temps de l'auto-développement et de la simultanéité, l'espace de l'habitat et du paysage, l'édification socio-culturelle. Renoue avec les conditions originelles et spécifiquement intuitives du Yi king, Livre des Mutations, et de ses ultérieurs développements techniques et scientifiques, prémisses d'une connaissance intuitive. L'INTUISOPHIE aide efficacement à la découverte de soi face aux énigmes, doutes et dilemmes par l'écoute de son propre Maître Intérieur.

*\*L'EYKI est une Association Loi 1901.*

Contact : **EYKI, Ezéchiel Saad**  
 69, rue Dunois - Bte. 11 535 - Paris - 75013  
 Tél : 01 44 24 85 39  
 E-Mail : [ezechiel.saad.eyki@hol.fr](mailto:ezechiel.saad.eyki@hol.fr)

**Tai Ji Quan de  
 Tradition Chen**



renseignements : 116, Avenue Paul Vaillant Couturier  
 94407 Vitry Tél : 01 46 82 94 31

**Imhotep**



**Découvrir, Construire, Transmettre**  
 Enseignement d'Energétique Traditionnelle  
 et d'Astronomie Chinoise d'après  
 les grands classiques

Formation sur 4 ans  
 Cours théoriques et pratiques.  
 Possibilité de présenter le Diplôme National  
 d'Acupuncture Traditionnelle (C.R.E.A.T.)  
 IMHOTEP 72, bld Jean Jaurès 94260 Fresnes  
 Tél. 01 46 68 03 17  
 Directeur de l'enseignement Jean MOTTE





**FOREL**  
Faculté ouverte des religions  
et des humanismes laïques



INTRODUCTION AU TAOÏSME

INTRODUCTION AU TAOÏSME

av. G. Michel, 18 B-6000 Charleroi BELGIQUE  
TÉL (00 32) 071 31 46 10 FAX (00 32) 071 32 86 76

**Danse du TAO**  
**Qi Gong Inné**  
**Tai Ji Quan**  
**Bagua Zhang**

**Pol CHAROY &  
Imanou RISSELARD**

Assistés par  
Manikoth VONGMANY

Cours :  
mercredi 10 h à 11 h 30  
234 rue de Tolbiac 75013 Paris  
mardi et samedi 10 h à 12 h  
parc René Legall  
rue Corvisart 75013 Paris



**New Génération TAO** 3, rue Vulpian 75013 Paris  
Tél : 01 45 35 24 64 Fax : 01 45 35 24 66

**Association La Main d'Or**  
Représente pour la Normandie l'Institut Quimétao

**Qi Gong**  **Méditation**

**Naturopathie**

La Main d'Or  
53, rue Cauchoise 76000 ROUEN  
Tél : 02 35 07 30 48 Fax : 02 35 23 70 12

**KUNG FU  
WUSHU**

avec  
**Zhang Xiao Yan**  
Championne de Chine  
et entraîneur de l'Équipe  
de France F. E. K. A. M. A.



Gymnase Dunois rue Dunois métro nationale Paris 13ème  
TÉL : 01 43 35 13 31 Mob : 06 09 80 69 32

DEPUIS 1979 L'ECOLE TRADITIONNELLE DE MAITRE  
TUNG (DONG) KAI YING TRANSMISE PAR ANYA MEOT  
ET LES 22 ENSEIGNANTS CERTIFIES FTCCG

**TAI CHI CHUAN**

FORMES YANG ANCIENNES LENTES & RAPIDES ARMES  
TUISHOU DALU SANSHOU ETC... COURS STAGES

GROUPES  
**T'OUUM**


PARIS ILE DE FRANCE PAYS BASQUE PITHIVERAIS  
MIDI-PYRENEES BOURGOGNE GARONNE OISE LOIRE  
NORD POITOU-CHARANTES BRETAGNES ECT...

TEL 01 42 60 21 01

**Wushu**

**Roger  
ITIER**

Rens : 9, Voie  
DP 19 - 75019 Paris  
Tél : 01 42 09 96 67  
ou 06 14 70 19 58



**SUN Fa**

*Cycles de Qi Gong  
Massage à Paris  
23 janvier 1999  
12 juin 1999*

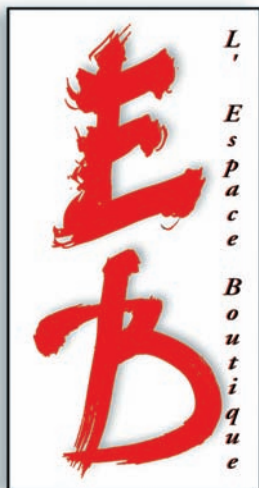
- Tai Ji Quan  
- Massages, Qi Gong  
- Kung Fu Wu Shu  
Académie Tian Long  
Tél : 04 72 07 63 82  
ou 01 47 08 45 85



**ARIANE**  
RÉGIE

**RENSEIGNEMENTS TECHNIQUES**

**Prix de Vente** : 35 F / Bimestriel **Tirage** : 50 000 exemplaires  
**Format** : 210 x 297 / impression offset / dos carré collé / 84 pages  
**Remise des ordres de typons** : 3 sem. avant la date de parution. Trame 150.  
**Date de parution** : Tous les 2 mois  
(Date de parution du N°10 21 janvier - 21 mars 1999)  
**Annulation des ordres** : 4 semaines avant la date de parution (N&B et quadri). Les frais techniques éventuels sont à la charge de l'annonceur dans leur totalité. **Emplacement de rigueur** : + 20 %.  
**Contact Régie ARIANE** 54, Bd Rodin 92137 Issy Les Moulinaux  
Tél : 01 41 08 01 01 Fax : 01 41 08 88 77



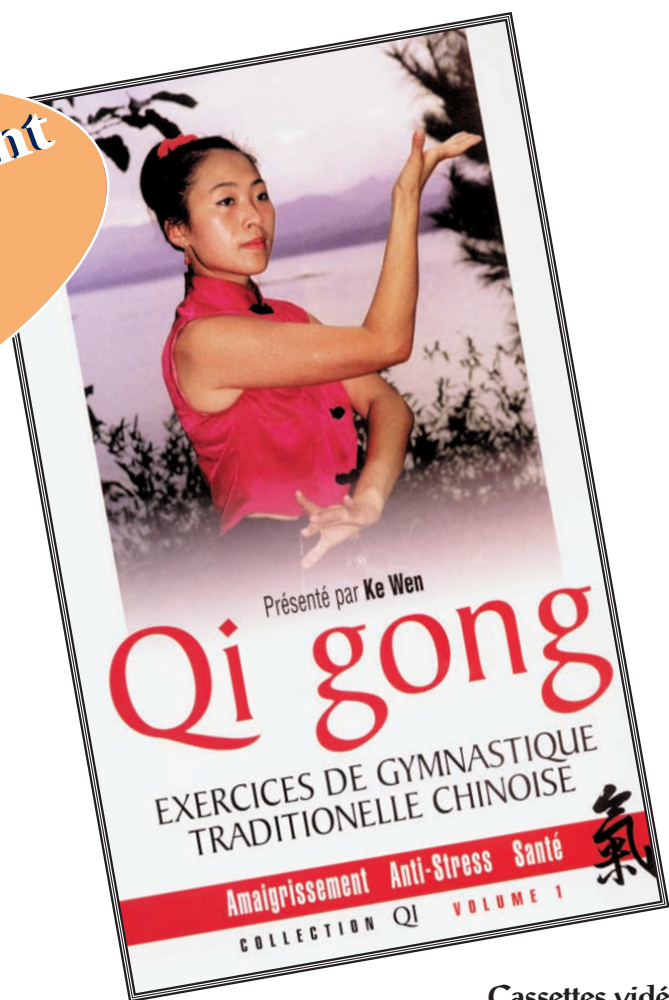
# ESPACE BOUTIQUE des chercheurs du TAO

*New Génération TAO vous présente en collaboration avec Tao Diffusion un éventail de livres et de cassettes vidéos, véritable accompagnement de qualité pour découvrir de nouvelles voies et approfondir votre pratique quotidienne.*



**Qi Gong de l'amaigrissement  
&  
anti-stress**

**-10%  
pour les Abonnés**



### Cassettes vidéos

(VHS SECAM) + livret explicatif

- Qi Gong de l'amaigrissement & anti-stress pour équilibrer les émotions et le mental, Mme KE Wen réf-KTDQC 1005- Durée 75' 220 FF
- Nei Yang Gong - Qi Gong pour nourrir l'intérieur, Mme LIU Ya Fei réf-KTDQC 1006- Durée 60' 220 FF
- Les quatre méthodes de base de Maître Zhang Guang De réf-KTDQC 1007- Durée 78' 220 FF
- Qi Gong général - Qi Gong pour tonifier les poumons, Mme KE Wen réf-KTDQC 1008- Durée 60' 220 FF

Référence    Qté    Titre    Prix

.....  
 .....  
 .....

Nom : ..... Prénom : .....  
 Adresse : .....  
 Code Postal : ..... Ville : .....  
 Tél. : ..... Fax : .....  
 Pays : .....  
 Arts pratiqués : .....

Frais de port : 20 F pour 1 produit,  
 + 8 F pour chaque produit supplémentaire ..... F  
 Total prix ..... F    Abonné -10%= ..... F

**Tout règlement à l'ordre de : Les Editions du TAO 3, rue Vulpian 75013 Paris**  
 Conformément à la loi "informatique et liberté", vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des informations vous concernant.





*Contes de Sagesse aux Éditions de l'éveil*

## *Le nombre de la perfection*

*L'Empereur entendit parler d'un grand maître qui connaissait tout des cinq degrés de la perfection. Il en fut saisi, il souhaita le rencontrer. Il consulta adroitement son astrologue pour que celui-ci lui dise s'il était prévu qu'il rencontrerait un grand maître, et dans quels délais. L'astrologue répondit que la chose s'étant déjà produite, elle pourrait se reproduire, les choses prenant souvent des habitudes.*

*- Quand ? demanda l'Empereur.*

*- Immédiatement, à l'instant, dans la seconde, opina le maître des astres en se haussant au fur et à mesure sur la pointe de ses pieds.*

*Et l'Empereur n'en fut pas plus avancé ; il voulait rencontrer le grand maître qui connaissait tout des cinq degrés de la perfection. L'expérience le convainquit de négliger l'avis de ses ministres. Habillé en pékin ordinaire, il échappa à la surveillance des gardiens qui le protégeaient, et s'enfonça dans les rues de sa capitale.*

*Ne connaissant le chemin qui menait au grand maître, il interrogea les passants, ne doutant pas un instant que chacun savait où logeait un maître d'une telle sagesse.*

*- Je ne sais, dit le premier interrogé, mais je connais un maître qui connaît les dix degrés de la perfection.*

*L'Empereur le visita et lui demanda :*

*"Pourquoi dix plutôt que cinq ?"*

*- Cinq, c'est le symbole d'une main, dix celui des deux mains. Voilà pourquoi ...*

*- Je ne sais, dit le second passant, mais je connais un maître qui connaît les douze degrés de la perfection.*

*L'Empereur le visita et lui demanda :*

*"Pourquoi douze plutôt que dix ?"*

*- Douze, c'est le symbole de la main ouverte, à raison de trois phalanges par doigt, si on exclut le pouce disgracieux, dix celui des deux mains simples. Voilà pourquoi ...*

*- Je ne sais pas, dit le troisième passant, mais je connais un maître qui connaît les treize degrés de la perfection.*

*L'Empereur le visita et lui demanda :*

*"Pourquoi treize plutôt que douze ?"*

*- Treize c'est le symbole de la main ouverte, à raison de trois phalanges par doigt, y compris le pouce qui leur fait face. Voilà pourquoi ...*

*- Je ne sais pas, dit le quatrième passant, mais je connais un maître qui connaît les cent degrés de la perfection.*

*L'Empereur le visita et lui demanda :*

*"Pourquoi cent plutôt que plus ou moins cent ?"*

*- Parce que l'étude en est rendue plus longue, et cent est un minimum. Les autres maîtres sont des farceurs qui font espérer la perfection sans effort. Or seul l'effort, devant la face des dieux, est récompensé.*

*Et l'Empereur se promena longtemps, ayant perdu l'espoir de trouver le maître aux cinq degrés seulement. Au hasard, il tomba sur une boutique, dont l'enseigne était : "Au seul degré de la perfection". Il y entra et voulut en rencontrer le maître.*

*- C'est moi, lui répondit une femme forte.*

*L'Empereur fut surpris de trouver une maîtresse à la place d'un maître. Toutefois, tout à son idée, il lui demanda ce que pouvait être le seul degré de la perfection, alors qu'on pouvait en compter jusqu'à cent et plus.*

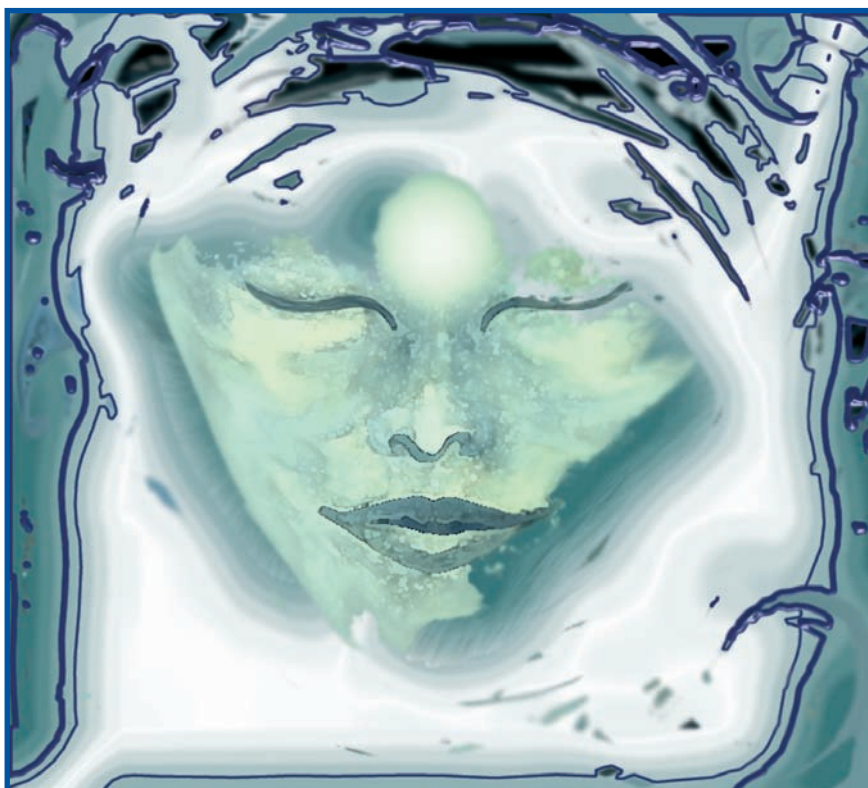
*- C'est ce que l'homme a de par sa complexion et que la femme n'a pas, répondit la femme, et ce que la femme a de sa complexion et que l'homme n'a pas.*

*Rentré au palais, l'Empereur interrogea le Chambellan sur ce que cela pouvait vouloir dire :*

*- Je ne sais pas, répondit le Chambellan.*

*La femme a des lumières que les plus grands maîtres ont du mal à atteindre, il leur suffit de bien peu de temps pour apprécier tous les aspects de ce que les plus grands maîtres mettent une vie à ne pas voir. Là où la femme trouve le gué, le philosophe se noie ; là où se trouve le désert aride des spéculations, la femme garde le puits. Alors le prestige de l'impératrice se haussa dans le coeur et l'esprit de l'Empereur ; celui-ci alla parler haute philosophie avec elle. D'ailleurs l'Empereur n'avait-il pas consulté cinq maîtres avant de parvenir à la félicité ?*

*Les Éditions de l'éveil 77123 Noisy-sur-École*



**Les Éditions du TAO**  
3 rue Vulpian 75013 PARIS  
Tél : 01 45 35 24 64 Fax : 01 45 35 24 66